ЦЕНТРПОЛИГРАФ
Андрей и Ольга Дружинины
АЗБУКА БЕРЕМЕННОСТИ
Уникальное пособие для счастливой мамы

Андрей и Ольга
Дружинины

АЗБУКА БЕРЕМЕННОСТИ

Уникальное пособие для счастливой мамы

Москва
ЦЕНТРПОЛИГРАФ
2003

ББК 57.14
Д76

Публикуется с разрешения правообладателя —
литературного агентства «Научная книга»

Оформление художника И.А. Озерова

Дружинин А., Дружинина О.
Д76 Азбука беременности. Уникальное пособие для счастливой мамы. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2003. — 255 с.

ISBN 5-9524-0469-3

В киите приведены разнообразные методы определеиия пола ребенка, выбора времени и идеальиой позиции для зачатия малыша. Даны рекомеидацни по режиму половой жизни, специфике питания для тех, кто хочет мальчика, и тех, кто мечтает о девочке, а также великолепные диеты и комплексы упражнеиий для будущих мам во время беременности и в послеродовой период. Книга полезиа как жеищииам, так и мужчинам, стремящимся иметь здорового и счастливого ребеика.

ББК 57.14

ISBN 5-9524-0469-3

Введение

В жизни каждой женщины наступает ответственный момент, когда она готовится стать матерью. Беременность — это уникальное физиологическое явление, представляющее собой период времени между зачатием и родами. В этот период в организме женщины происходят изменения, благодаря которым создаются условия для роста и развития плода.

Удивительным явлением природы является то, как за девять месяцев из маленькой клеточки вырастает сформировавшийся красивый ребенок.

Самое главное для женщины — быть готовой к появлению маленького человечка на свет. Ребенок прежде всего должен быть радостью и гордостью, а не последствием случайной связи. Будущая мама с первых дней беременности должна помнить о том, что внутри нее растет и развивается частичка ее самой и любимого ею человека.

К сожалению, некоторые женщины весьма легкомысленно относятся к беременности и появлению своего чада на свет. Многие находятся в растерянности и не знают, что и как им следует делать. Данная книга поможет всем, кто оказался в подобной ситуации.

Человек — существо социальное. Не следует бояться трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка. Ведь вместе с трудностями родители получат столько удовольствия от общения со своим малышом, что это с лихвой компенсирует и страх, и бессонные ночи, и нестираные пеленки.

Наша книга поможет будущим родителям разобраться в себе и подготовиться к появлению ребенка на свет.

Если мать с отцом любят друг друга и их ребенок желанный, то они обязательно решат все проблемы. Отцовство и материнство станут настоящим праздником. Ребенок поможет вам скрепить узы брака и выведет семью на совершенно новый уровень взаимоотношений.

При рождении ребенка очень важно взаимное согласие супругов. Многие жены ошибочно считают, что, родив ребенка, они смогут удержать возле себя мужчину. При этом они прибегают ко многим хитроумным уловкам, часто скрывая первые признаки течения беременности. И сообщают правду лишь тогда, когда уже трудно что-либо изменить.

Возможно, иногда подобный прием и помогает, но зачастую приводит к прямо противоположному результату, так как мнение мужа в этом случае игнорируется. Ребенок должен быть желан-

иым, и ии в коем случае иельзя относиться к факту появлеиия иа свет иового человека как к покупке новой вещи или игрушке. Прежде чем решиться на этот шаг, иеобходимо все как следует обдумать, взвесить все «за» и «против».

Итак, семейиая пара хочет завести ребеика. По любви и взаимиому согласию. Ну что ж, у иего есть все шансы получить счастливое детство вместе с любящими и добрыми родителями.

Эта книга ие только для женщии, но и для мужчин. Первые смогут побольше узиать о своей диете и питаиии еще ие родившегося малыша, о том, как поддерживать себя в хорошей форме и какой необходимо вести образ жизии, чтобы ие иавредить своему малышу. Мужчины же узиают о своей роли в ходе протекаиия беременности и родов, о том, какой режим иеобходимо соблюдать для того, чтобы ребенок родился здоровым. Среди мужчии бытует миеиие, что в положеиии ходит только лишь жеищииа и роль мужа в этих обстоятельствах сводится к минимуму. Это неверио. Беременность — состояние обоих супругов, и мужчииа, отдающий себе в этом отчет, должеи в первую очередь заботиться о своей возлюбленной и о ребенке, которого оиа иосит.

Даниая книга ознакомит читателей с иифрормацией о том, как правильно определить пол будущего ребеика и выбрать время для зачатия. Она содержит общие рекомендации по питаиию иа период беремеиности и после иего. Для будущих мам разработан целый комплекс упражиеиий, диет на период беремениости и первые месяцы после родов. А будущие папы, прочитав эту книгу, смогут лучше подготовиться к появлеиию своего ребеика иа свет и помочь своей возлюблеииой легко пережить беремеиность, роды и послеродовой период.

Раздел I

Как определить пол будущего ребенка

Глава 1
Звезды и стрелки часов

ВРЕМЯ ГОДА

Несомненное влияние временн рождения и времени зачатия ребенка на его пол установлено уже очень давно. Так, известно, что девочки чаще всего рождаются в середине весны (апрель), начале лета (июнь, июль), самом начале и в конце осени (сентябрь, ноябрь), в начале зимы (декабрь). Мальчики, соответственно, чаще всего появляются на свет в январе, феврале, марте, мае, августе и октябре.

Очевидно, что время года, в которое происходит зачатие, влияет не менее сильно на пол будущего ребенка. Исходя из опытных данных о зависнмости пола ребенка от времени рождения, можно с уверенностью заявить, что зачатие девочек происходит, как правило, в нюле, сентябре, октябре, декабре, январе н феврале. Зачатие же мальчиков приходится на следующие месяцы: март, апрель, май, июнь, август, ноябрь.

Если вы хотнте увеличить вероятность рождения ребенка какого-то определенного пола, то это можио сделать, учитывая влияние времени зачатия и соответствующего питания родителей в период до зачатия и беременностн (на протяжении 1—2 месяцев до начала беременности).

Влияние сезонного фактора (то есть времени года, в течение которого произошло зачатне) на развитие малыша того или иного пола признается многими ученымн. Такнм образом, в месяцы, благоприятные, например, для зачатия младенцев мужского пола, можно придерживаться любого предлагаемого в этой книге режима питания. Используя специальные диеты (диеты для формирования организма мальчиков или организма девочек), можно только увеличить или уменьшить вероятность рождения ребенка того пола, какого бы вам хотелось.

Распределение по временн года зачатия н рождения младенцев как мужского, так и женского пола, помимо питания, связано также с сезонным распределением природной энергетики. К сожалению, эта сфера не представляет особенного ннтереса для ученых и поэтому является недостаточно изученной. Однако уже имеющиеся данные говорят о многом.

Распределение так называемой природной «женской» энергетикн приходится на начало осени, середину лета и весь зимний

период. «Мужская» же прнродная энергетика достигает пика своей актнвности весной, в начале лета и в середине осенн. В связи с чем многне ученые н философы называют истинным виновником появления ребенка «нежелательного» пола именно неправильное распределение природной энергетики либо же ошибку самих родителей, не совсем точно распланнровавших период зачатия своего будущего младенца.

Формирование пола ребенка напрямую, хотя это и не признают многие ученые, завнсит от магнитной активности, которая также распределяется по временам года. Так, доказаио, что наиболее активными периодамн для формнроваиия ребенка мужского пола являются весна, начало н конец лета, а также коиец осени. Именно в этот период выброс магнитной энергии в атмосферу оказывается самым высоким н наиболее ощутимым. В эти периоды вообще увеличивается количество магнитных бурь и солнечных вспышек.

Развитию зародыша девочки способствует постоянная и равиомерная солнечная и магнитная активность. Поэтому зима, середина лета, а также начало и середнна осени, когда пронсходит выравнивание солнечной активности, — это «сезоны девочек». Магнитная активность, как правило, находится в завнсимостн от конкретного времени года, однако не следует забывать о случайных прихотях матери-природы, предсказать которые ие под силу никакому барометру.

Ученые счнтают, что все эти зависимости очень условны, непостоянны н завнсят от множества нюансов. Одними из важнейших факторов, научно признаваемых большинством ученых и определенно воздействующнх на формнрование пола будущего ребенка, являются так называемые пики н спады рождаемости. Влиянне их нн в коем случае нельзя сбрасывать с весов. Один из пиков рождаемости, как правило, приходится на июнь—июль и сентябрь, а спад — на январь н февраль.

Существует теорня, согласно которой зачатие ребенка полиостью определяется жнзненнымн цнклами будущего отца. То есть в определенный пернод жнзни отец может зачать мальчика, а в определенный — девочку. Слабая сторона использования такой теории в жизнн состонт в том, что очень трудно предсказать этн жизненные цнклы н какие-то особенности нх возникновения и завершения. Некоторые нсследователн связывают их с активностью определенных небесных тел. Существует предположение, что только на пнке своей активностн мужчнна может зачать мальчика, а все остальное время более благоприятно для зачатия девочки.

Есть и иная теория, по которой формирование пола будущего ребенка зависит от активности организма будущей мамы, ее интеллектуальных и волевых усилий, направленных на концентрацию желания родить ребенка того или иного пола. Приверженцы этой теории проповедуют практику медитации, во время которой будущая мать мысленно представляет себе образ своего будущего ребенка, его пол, его глаза, волосы, одежду, пробует представить себе его жизненный путь, юность, зрелость, его семейную жизнь, его детей. Подобная мысленная концентрация просто необходима, по мнению практиков этой теории, для рождения ребенка запланированного пола.

Все эти теории (за исключением теории правильного питания) чрезвычайно сложно объяснить с научной точки зрения, но тем не менее такие закономерности существуют и ощутимо воздействуют на людей.

ВРЕМЯ СУТОК

Время суток, точнее зодиакальный час, является одним из самых основных, решающих факторов в определении пола ребенка при его зарождении. Принадлежность человека к полу — мужскому или женскому — напрямую зависит от того, в какой час произошло его зачатие. Поскольку сутки разделены на 24 часа, можно утверждать, что существует 24 вариации звездных структур, влияющих на определение человеческого пола. Не углубляясь в сложные математические вычисления движения планетарных и звездных систем, рассмотрим основополагающие факторы (главенство в этот период той или иной звезды или планеты и соотношение их между собой), которые непосредственно влияют на пол человека при его зачатии.

Разделим сутки на часы — начиная с 12 ч дня (самой энергетически активной фазы земных суток).

I час — с 12 до 13 ч дня (полдень).
Ведущая звезда — Солнце.
Приоритет пола — мужской, женский.

В это время основным действующим фактором является энергия Солнца, влияющая на внутриутробное развитие человека. Солнце — это активный, подвижный, мужской знак, это живая энер-

гия, напрямую воздействующая на рост всего живого на Земле. Дети, зарождающиеся в полдень, всегда будут физически сильными, здоровыми, преимущественно обладающими холерическим темпераментом.

Состояние энергетических полей в этот период особенно активно: Солнце, находясь в зените, сводит к нулю действие практически любого другого знака, который может повлиять на развитие ребенка. Вместе с тем в этот час энергетическое состояние полей различных планет довольно уравновешено — как никакой другой знак не может повлиять на воздействие солнечной энергии, так и сама эта энергия становится в какой-то степени замкнутой на самой себе. Таким образом, можно считать, что распределение полов в развитии человека происходит в равной степени — здесь нет преимущества мужского или женского качеств в зарождающемся живом существе. Общее равновесие природы стремится к равному количеству мужских и женских особей, и, таким образом, вероятность зарождения как мальчика, так и девочки одинакова.

II час — с 13 до 14 ч (послеполуденный час).
Ведущая звезда — Солнце.
Приоритет пола — женский.

В этот час энергия Солнца все еще находится в своей активной фазе и очень сильно действует на человеческую энергию, еще пока не снижаясь. В этом часу наиболее сильно воздействие солнечной энергии на все функции человека; именно поэтому увеличивается вероятность зарождения девочки, будущей женщины. Это объясняется тем, что женщине отводится главенствующая роль в рождении ребенка, для чего ей необходимо получить при собственном рождении достаточную энергию.

III час — с 14 до 15 ч.
Ведущие планеты (звезды) — Солнце, Марс.
Приоритет пола — мужской.

В этот период Солнце вступает в свою самую активную фазу — его энергия наиболее концентрированна, почти так же, как и в полуденный час, однако сохраняемое до этого равновесие утрачивается. Этот час дня наиболее благоприятен для зарождения мальчика — наряду с тем, что он является часом Солнца, он находится также под влиянием Марса — бога войны, который обеспечивает зарождение сильного, волевого, целеустремленного мужчины с яр-

ким холерическим или сангвиническим темпераментом. Конечно, в этот час может произойти и зарождение девочки, но тогда ее характер также будет соответствовать знаку Марса.

IV час — с 15 до 16 ч.
Ведущая планета — Юпитер.
Приоритет пола — жеиский.

В этот период к иачинающей снижаться активности Солица как бы «подключается» энергия Юпитера (эта плаиета очень сильиа, иедаром Юпитера называют Громовержцем). Казалось бы, в данный период наиболее вероятным должно становиться зачатие мальчиков, однако соотношение сил Солнца и иаходящейся под его влиянием планеты таково, что наиболее вероятным в этот час становится зарождение девочек — они, иесомиенно, будут активными, оптимистичными, будут обладать хорошо развитым интеллектом. Зарождение мальчика в этот час меиее вероятно, однако это может случиться — в этом случае его характер будет достаточно стойким, целеустремленным, ио вместе с тем такой ребенок будет очень сильно привязан к собственным родителям, особенно к матери.

V час — с 16 до 17 ч.
Ведущие планеты — Юпитер, Сатури.
Приоритет пола — мужской.

В этот час, несмотря на продолжающийся день, активность Солнца заметио снижается и уступает дорогу двум планетам — Юпитеру и Сатурну. Планеты, несмотря на все их различие, в этот час равны по силе, поэтому их влияние на человека довольно уравиовешено. Обе планеты — мужские, и можно с почти стопроцеитной уверенностью утверждать, что их гармоничиое сочетание обеспечивает зарождение мальчика.

VI час — с 17 до 18 ч.
Ведущая планета — Сатури.
Приоритет пола — мужской.

Сила Юпитера к этому часу практически сходит на нет, Сатури остается властвовать полностью. После того как эта планета «освобождается» от сотрудничества с Юпитером — противоположной для нее планетой, она полностью вступает в свои права. Этот час, несомненно, является весьма благоприятным для зарождеиия мальчика.

VII час — с 18 до 19 ч.
Ведущие планеты — Уран, Луна.
Приоритет пола — мужской, жеиский.

В этот предвечерний час, когда Солнце времеиио утрачивает свое влияиие, в силу вступают две иочные плаиеты — Луиа и Ураи. Их содружество-соперничество в полной мере отвечает их «темпераментам» — оии постоянно борются между собой, но к окоичанию часа приходят к относительиой гармоиии. Это в полной мере обеспечивает как зарождеиие девочки, так и зарождеиие мальчика (нужио сказать, что данный час оказывается наиболее благоприятным для зарождения однояйцевых разиополых близиецов).

VIII час — с 19 до 20 ч.
Ведущая планета — Луна.
Приоритет пола — жеиский.

Данный час — первый иа протяжении суток, когда во власть вступает Луиа. Ее влияние не может поколебать иикакая другая планета, особеиио в первой фазе. Луна издревле считается покровительиицей женского начала в природе — в этот час, коиечно, иаиболее вероятным является зарождение девочки, будущей жеищины.

IX час — с 20 до 21 ч.
Ведущая планета — Луна.
Приоритет пола — жеиский.

В этот час Луна вступает в свою иаиболее активиую фазу. Можио с увереииостью утверждать, что зачатие девочки в этот час равио почти ста процентам.

X час — с 21 до 22 ч.
Ведущая планета — Нептуи.
Приоритет пола — мужской.

Начиная с 21 ч во власть вступает Нептуи — Луна времеиио отходит иа второй плаи, уступая место мужскому иачалу.

XI час — с 22 до 23 ч.
Ведущая планета — Плутон.
Приоритет пола — мужской.

В вечериие часы происходит быстрая смена влияний различиых плаиет — на смеиу Нептуну приходит Плутон. Луна по-прежнему остается иа втором плаие.

XII час — с 23 до 24 ч.
Ведущие планеты — Плутон, Луна.
Приоритет пола — мужской.

Ближе к полуночи Луна вступает в противоборство с Плутоном — их силы неуравновешенны, на протяжении часа то одна, то другая планеты пытаются одолеть друг друга. Несмотря на сильное влияние энергии Луны, ее сочетание с Плутоном является наиболее благоприятным для зарождения мальчнка.

XIII час — с 24 до 01 ч.
Ведущие планеты — Венера, Меркурнй.
Приоритет пола — женский, мужской.

В полночь, как н в полдень, энергетические поля различных планет находятся в относительном равновесии. Ведущимн планетами являются Венера и Меркурий — их противоборство на короткое время создает достаточно гармоничное сочетание обеих энергий. Вероятно зарождение как мальчиков, так и девочек.

XIV час — с 01 до 02 ч.
Ведущие планеты — Луна, Венера.
Приоритет пола — женский.

Начало ночи характеризуется влияннем Венеры — планеты, в какой-то степенн соперничающей с Луной, но в чем-то и гармонически с ней сочетающейся. Две «женскне» планеты обеспечивают появление на свет девочек. Вероятность зарождения мальчика в этот час практически равна нулю.

XV час — с 02 до 03 ч.
Ведущие планеты — Венера, Сатурн.
Приоритет пола — женский.

Ближе к утру в соперничество с Венерой вступает Сатурн (Луна к этому времени уходит на второй план). Несмотря на то, что Сатурн — жесткая, что называется «мужская» планета, влиянне Венеры остается достаточно сильным. Вероятность зарождения девочки несколько уменьшается по сравнению с предыдущим часом, однако остается достаточно высокой.

XVI час — с 03 до 04 ч.
Ведущие планеты (звезды) — Сатурн, Солнце.
Приоритет пола — мужской.

Следующнй час характернзуется влияннем Сатурна н Солнца. Их энергетические поля достаточно жесткн самн по себе, а в сочетаннн друг с другом онн образуют плотное энергетнческое поле, быстро отодвнгающее на второй план влиянне другнх планет. В этом сочетаннн вероятность зарождення мальчнков значнтельно увелнчнвается, вероятность зарождения девочек близка к нулю.

XVII час — с 04 до 05 ч.
Ведущие планеты (звезды) — Венера, Солнце.
Приоритет пола — женскнй.

Несмотря на актнвное влиянне Сатурна, его место рядом с Солнцем заннмает Венера. В этом случае значительно повышается вероятность зарождения девочкн.

XVIII час — с 05 до 06 ч.
Ведущие планеты — Плутон, Венера.
Приоритет пола — мужской.

Позднмм утром Солнце временно отходит на второй план. Венера заннмает господствующее положенне, затем к ней прнсоеднняется Плутон. Сочетанне этих планет благопрнятно для зарождения мальчнка.

XIX час — с 06 до 07 ч.
Ведущая планета — Венера.
Приоритет пола — женскнй.

Несмотря на свое активное энергетнческое поле, Плутон в этом часу полностью уступает место Венере — она занимает господствующее положенне на протяженнн нескольких часов.

XX час — с 07 до 08 ч.
Ведущая планета — Венера.
Приоритет пола — женский.

Этот час — последннй в сутках, когда воздействне Венеры сильно. Можно сказать, что данный час полностью прннадлежит Венере, н только ей одной. Ннкакая другая планета (за нсключеннем Солнца как ведущего знака) в час с 7 до 8 утра не имеет такого влияния на человека, как Венера — здесь пронсходнт своего рода энергетнческий взрыв, полностью поглощающий любое другое воздействне. Это, несомненно, обеспечнвает практнческн стопроцентную гарантию для зарождения девочек.

XXI час — с 08 до 09 ч.

Ведущие планеты (звезды) — Солнце, Плутон.

Приоритет пола — мужской, женский.

После ухода Венеры основное место занимают Солнце и Плутон — их сочетание достаточно гармонично и невзрывоопасно, обеспечивает зарождение как девочек, так и мальчиков.

XXII час — с 09 до 10 ч.

Ведущие планеты — Земля, Марс.

Приоритет пола — мужской.

Поздним утром Солнце на некоторое время снижает свое влияние, уступая место Земле и Марсу. Эти две планеты, несмотря на их энергетическую противоположность, благодаря присутствию энергии Солнца находятся в относительной гармонии, что обеспечивает благоприятное воздействие их на человеческий организм. Данный час наиболее благоприятен для зарождения мальчиков.

XXIII час — с 10 до 11 ч.

Ведущая звезда — Солнце.

Приоритет пола — женский.

Предполуденный час полностью отдан во власть Солнца и его энергии.

Однако, несмотря на то что Солнце — сугубо мужской знак, своеобразным неравновесием между Солнцем и подвластными ему планетами обеспечивается в этот час рождение девочек.

XXIV час — с 11 до 12 ч.

Ведущие планеты (звезды) — Солнце, Плутон.

Приоритет пола — мужской, женский.

В этот час — последний в сутках — Солнце вступает в устойчивое сочетание с Плутоном. Это обеспечивает наиболее гармоничное энергетическое сочетание для зарождения как мальчиков, так и девочек.

Таким образом, сообразуясь с основными энергетическими потоками планетных систем в сочетании с солнечной энергией, можно предсказывать появление на свет желанного ребенка, определяя его будущий пол по своему выбору.

Космическая энергия, имеющая несомненное влияние на человека и его организм, обладает изначальной гармонией и в боль-

шинстве своем воздействует иа живые оргаиизмы только положительно. Необходимо только учитывать связи между природными циклами и самой живой природой, частью которой является будущий ребеиок.

ГОСПОДСТВУЮЩИЙ ЗНАК ЗОДИАКА

При определеиии пола господствующим зиаком зодиака является тот, который иаходится в силе в момеит зачатия ребеика. Недаром в Древием Китае днем рождеиия человека считался деиь, в который произошло его зачатие; тогда как непосредствеиио влияющим на последующую жизиь человека — тот зодиакальиый знак, под которым произошло его рождеиие. Созвездие, под влиянием которого произошло зачатие, является до иекоторой степеии дублирующим тот знак зодиака, под которым человек рождается (например, для Льва дублирующим зиаком является, скорее всего, Скорпиои, для Девы — Стрелец и т. д.).

Два зиака стаиут сопровождать и охранять человека на протяжеиии всей его последующей жизии, и если осиовиой ие сможет в полной мере выполнять свои функции, иапример, ие совпадая со знаком года или с нумерологическими показателями, то роль покровителя берет на себя второй зиак. Очень хорошо, если эти два знака ие являются изиачальиыми антагонистами (такое случается достаточно редко и, в осиовиом, подобиое противостояние нивелируется зиаком года — природные циклы, как правило, сбалансированы максимальио гармоиичио). В этом случае ребеиок рождается легко и растет здоровым.

В случае, если эти два знака разнятся между собой в каких-то положениях (при этом полностью антагонистических знаков в цикле рождения иет), оии должны обязательио иайти общие точки соприкосиовения. Этого можно достичь, иапример, с помощью их дополнительиого утверждения соотношеиием зиаков родителей и их будущего ребенка (одии из родителей должеи иаходиться со своим отпрыском в максимальиой гармонии по большииству зодиакальных показателей: должеи сойтись ие только зиак зодиака, но и годовой знак, а также, желательио, и иумерологические даииые). Необходимо также в определении пола ребенка учитывать влияние знака года (или двух годов — года зарождеиия и года рождения ребенка) и часа зарождеиия.

Рассмотрим иекоторые основиые положення, сопутствующие зачатию ребеика того или иного пола и завнсящие от того или иного знака зодиака. Как уже было сказано выше, рассматриваемые зодиакальиые зиаки ие являются ведущими зиаками, отвечающими за рождеиие — это зиаки, во время которых происходит имеиио зачатие ребеика.

Овен

Начало зодиакальиого года характеризуется, как правило, повышеииой репродуктивиой способиостью, которая обеспечивает, в свою очередь, максимальную возможиость для зарождения. Овеи — сильиый, мужской зиак, он является своего рода годообразующим, то есть от того, как пройдет этот месяц для человека, будет зависеть то, как пройдет для него и весь этот год. Таким образом, дети, зарождеииые в это время, будут в полной мере соответствовать своему зиаку (их эиергия, как и энергия всех детей, напрямую зависит от того, иасколько будет сильно воздействие знака при рождеиии).

Рассмотрим влияиие зиака по декадам. (Здесь воздействие зиака оказывается равным как для временн зарождения, так н для времени рождеиия ребенка.)

1-я декада знака (21—30 марта) наиболее эиергетически насыщеиа, так как этн днн являются первымн диямн зодиакальиого года. Энергоемкий период иаступает тогда, когда происходит перераспределение жизненных сил — с конца прошедшего на начало иаступившего года, и Овеи в этом случае выступает в качестве «толчкового» зиака — в это время иапрямую выявляется завнсимость эиергии наступившего года от эиергин прошедшего, нх взаимопроиикновение и едииовремеииое (иепосредственно в период перехода года от одного к другому) отторжение. Первая декада, таким образом, являет собой прекрасную возможиость для зарождеиия ребеика, так как оно, безусловно, будет пронсходнт в максимально благоприятное для этого время.

Осиовиая влияющая планета в этот пернод — Меркурий. Напомиим, что меркурианцы — прекрасные спортсмены н охотники, иезавнсимые и отважные; Меркурнй придает Овну больше самостоятельиости, которой тот ие пожертвует никогда. Однако меркурнанских Овиов постоянно будут раздирать протнворечия: с од-

ной сторонвы, онн очеиь сознательны н практичны, а с другой — обуреваемы хорошо развитыми в иих животиыми и физиологическимн потребностями. Практичные и справедливые Овны могут не устоять перед соблазнамн жнзнн.

2-я декада Овна (31 марта — 9 апреля) характеризуется, в свою очередь, всплеском влияния на Овна Луиы. Луииые Овны измеичивы, артистнчны, мечтательны, они постояиио будут искать вокруг себя гармоиию и красоту. Оии склонны к созерцательиости и обладают иезаурядиыми способиостями к философии. Их восторжеииость, как правило, превышает привычиые иормы.

3-я декада Овна (10—20 апреля). В этот период наступает время зачатия Овнов-сатурннанцев. Этн Овиы обладают прекрасиым вкусом н чувством меры.

Овеи — зиак совершенства н зрелости. Стихия Овиов — огоиь, несущий тепло, эиергию н двнжение. Они чувствительиы, идеалистичны н романтичиы.

Приоритет пола — мужской.

Телец

Этот зиак наиболее благоприятеи для зарождеиия девочек — благодаря своей вынуждеииой аитагоиистичиости по отношеиию к зиаку Овиа ои тем самым обеспечивает прнродиое равиовесие, иеобходимое для начала зодиакального года.

1-я декада Тельца (21—30 апреля). В первую декаду зиака доминирующее влияиие на зиак Тельца оказывает Юпитер. Зачатые в этот пернод, как правило, рассудительиы, стремятся к одиночеству, но вместе с тем онн достаточно свободолюбивы. Девочки, зарождениые в декаду Тельца-Юпитера, педаитнчны, строгн, высокоморальны. Их отличает высокая работоспособность, что позволит нм добиться богатства и славы, которые оин никогда не нспользуют в корыстных целях.

2-я декада Тельца (1—10 мая). В эти днн иа судьбы людей наибольшее влияиие оказывает Марс. Происходит иекоторое перераспределенне сил — Тельцы-марсиане бывают иесколько скучноваты, ио, привязавшись к кому-лнбо или чему-либо, становятся иежными и сентиментальными. Вместе с тем они всегда будут очень своенравны, простить обиду для ннх окажется достаточно трудным делом. Редкая внутренняя сила позволит им противостоять

любым ударам судьбы. Упорство такнх Тельцов поражает и заслуживает уважения. Тельцы-марснане, особенно представительницы прекрасного пола, твердо верят в свое предназначенне н всю свою жнзнь посвятят служенню идеальной целн. Они также не любят ожидания н неизвестности.

3-я декада Тельца (11—20 мая). В третью декаду Телец находится под влияннем Солнца. Ребенок, зарожденный в этот период, будет отличаться скрытностью натуры, но вырастет человеком жизнелюбивым, велнкодушным н благородным. Солнечные Тельцы способны на сильные чувства, которые онн, к сожаленню, не умеют выразить.

Прнорнтет пола — женскнй.

Близнецы

Исходя нз положений знаков Овна н Тельца, можио утверждать, что следующий знак года — Блнзнецы — является нанболее благоприятным для последующей стабилнзацин обстановки в первой третн зодиакального года. Тем самым он обеспечивает равные возможности для зарождения как мальчиков, так н девочек. Это обусловлнвается свойственнымн этому знаку специфнческимн особенностямн н его общим положеннем в зодиакальном году.

1-я декада (21—30 мая). В первую декаду на Близнецов оказывает дополнительное влиянне Венера. Люди, зарожденные в это время, застенчнвы, проннзводят впечатленне особ хрупких, утонченных н слабых, хотя на самом деле такие Блнзнецы обладают неистощимым запасом жизненной энергнн. Близнецы-венернанцы — носители ндеальной духовностн, способные многое предвидеть н предусмотреть. Всю жизнь они, как бремя, носят свою неординарность, сознательно культивируя н развивая ее. Близнецы-венернанцы доброжелательны, всегда пытаются прнмирнть врагов н часто, гася чужие конфлнкты, вызывают гиев н раздраженне на себя.

2-я декада (31 мая — 9 июня). В этот период зарождаются Близнецы-меркурнанцы, отлнчающиеся редким свободолюбнем н незавнсимостью. Такие Близнецы способны на неожиданные, но справедливые вспышки гнева, однако ярость быстро проходит, Близнец вновь становнтся сдержанным н тактичным человеком. Блнзнецы-меркурнанцы отлнчаются большнмн способностямн, очень умны н ннкогда не устают стремиться к большему.

3-я декада (10—21 июня). В третью декаду иа созвездие Близнецов воздействует Луна. Луниые Близиецы мечтательиы, скромны н нсключительно правдивы. Оии просто физически ие способиы кого-иибудь обмаиуть. Оии очеиь любопытиы, щедры и религиозны. Относясь к людям с безграиичиой любовью, Близиецы думают, что подобиые чувства испытывают все люди, и поэтому их всегда больио ранят чужие грубость н равнодушие.

Прноритет пола — мужской, жеискнй.

Рак

Следующий зиак года должеи обеспечивать, в свою очередь, иеобходимое иеравиовесие. Такое иеравновесие свойствеиио серединие зодиакальиого года. Это — выиуждеииая природная иеобходимость, без которой иевозможио какое-либо движение жизни. Это состояние выражается, иапример, в том, что в этот период происходит наибольшее зарожденне мальчиков — такого всплеска больше ие будет иа протяжеиии всего последующего года.

1-я декада (22 июня — 1 июля). На зачатых в этот период Раков влияет Сатурн, делая их взыскательиыми к себе н другим людям. Раки-сатурнианцы имеют тягу к идеализму. Оии легко уязвимы, чувствнтельиы, терпнмы н участливо относятся к блнжиему.

2-я декада (2—11 июля). Ракн находятся под действием Юпитера. Такие Раки общительиы, охотно вступают в сообщества, сопереживают и поимают людей, у них остро развито чувство справедливостн. Эти Раки одухотворены, ранимы н ие любят соперничества. Раки-юпитерианцы словио состоят нз сострадания н чувствительиости, так как способны понять и принять любой порыв н поступок.

3-я декада (12—22 июля). В этот пернод рождаются Ракн-марсиане, нзыскаииые, ио несколько вялые, что часто мешает нм определиться в жизнн и выбрать нужное направлеине. Онн, словно губка, жадно впитывают любые впечатления, а потом замыкаются в себе, чтобы еще раз насладиться ими в одиночестве. Часто бывают нерешительны, неопределенны н с трудом отдают предпочтение чему-либо. Раки-марснане — существа, вместе с тем, сугубо коллективиые, способиые даже к самопожертвоваиию и полиому растворению в других людях.

Приоритет пола — мужской.

Лев

Несмотря на свой, казалось бы, вечный спор с предшествующим ему знаком, Лев в какой-то мере продолжает развивать начатую им неуравновешенность — в месяц Льва господствующее положение занимают так называемые «мужские» силы, уступая «женским» последующие несколько месяцев года.

1-я декада (23 июля — 1 августа). Зарожденные в первую декаду Льва — «дети Солнца» — это отважные, честолюбивые, великодушные люди. Их стихия — огонь, страсть, вечное движение. Солнечные Львы носят в себе гигантский заряд творческой энергии. Такие Львы часто становятся знаменитыми поэтами, актерами и музыкантами. Их импульсивность порой граничит со свирепостью, особенно если попытаться встать у Льва на пути. Солнечные Львы — обычно носители новых идей, способные повести за собой толпу. Лишить Льва возможности действовать — значит лишить его всего.

2-я декада (2—11 августа). В этот период зарождаются Львы, на которых влияет Венера. Такие Львы еще более склонны к увлечению искусством, особенно техническим, чем солнечные Львы. Львы-венерианцы бесхитростны, наивны и очень жизнелюбивы, они не умеют разделять свои сознательные и бессознательные порывы и равно способны на совершение великого добра и непоправимой ошибки. Но не стоит винить их в этом — они слишком легко увлекаются, чтобы успеть разобраться в существе вопроса. Львы-венерианцы легко обновляются, всегда стремятся к чему-то новому и неизведанному.

3-я декада (12—23 августа). Львы, зачатые в третьей декаде знака, — это Львы, на которых оказывает воздействие планета Марс. Львы-марсиане отважны, храбры, они начисто лишены всякого коварства. Они так благородны, что их, к сожалению, можно легко обмануть. Любую угрозу Львы встречают не отводя глаз и отчаянно бросаются навстречу неизвестности, не щадя собственной жизни, которой они всегда готовы пожертвовать ради высших интересов. У них, тем не менее, потрясающе развита интуиция, что помогает им выходить из любой ситуации победителем. Лев-марсианин — глубоко противоречивая натура, одновременно отважная и легкомысленная, чувствительная и грубая. Эта двойственность часто делает Льва одиноким.

Приоритет пола — мужской.

Дева

Начниая со второй половнны зоднакального года в силу вступают знакн, отвечающне за женскую половину человечества.

1-я декада (24 августа — 2 сентября). Планета первой декады знака — Меркурнй. Девы, зарожденные в этот период, иесколько меланхолнчны, но очень практичны н действеины. Обладают твердым и ярко выраженным направленнем в развнтин характера в сторону коммерческой деятельиостн. Девы-меркурнанцы ннкогда не возьмутся за дело, еслн онн не будут уверены в его прнбыльностн н целесообразности. Такие Девы терпелнвы, иастойчивы, но долго не могут решнться на какой-инбудь поступок. Однако, еслн онн уже прннялн нужное решеиие, ие отступятся от иего. В дружбе и любви Девы-меркурнанцы — воплощенная преданиость н благородство. У них хорошо развито чувство собственности.

2-я декада (3—12 сентября). В этот пернод зарождаются лунные Девы. Они менее решительны, чем нх собратья, склониы к мечтательности н подвержены прнступам меланхолин. Но это ничуть не мешает им смотреть иа вещи достаточно трезво. Из лунных Дев выходят иезаурядные политики н литераторы, так как они ощущают в себе достаточно сил, чтобы управлять событиямн окружающего мира. Девы, зарожденные в это время, доверчивы, чистосердечны и отлнчаются некоторой властностью, подчнняясь основным закоиам прнроды. Они также несколько вялы, неторопливы, не умеют отдыхать н всегда работают до полного нзнеможения.

3-я декада (13—23 сентября). Под влиянием Сатурна оказываются Девы, зарожденные в третью декаду знака. Оии более медлеиио приспосаблнваются к нзменяющимся условиям и довольно-таки тяжело переживают самые пустяковые эпизоды из своего прошлого. Онн любят прнроду, но всему на свете предпочитают однночество.

Приоритет пола — женский.

Весы

Весы, как следует нз самого нх названия, призваны в какой-то мере обеспечнвать необходнмое равновесие во второй половине года. Тем самым онн обеспечнвают равное колнчество рожденных мальчиков и девочек.

В *1-ю декаду (24 сентября — 3 октября)* знака зарождаются Весы, на которых большое влиянне оказывает Юпнтер. Весы-юпнтернане благородны, талантливы н относительно бескорыстны, хотя забыть о своей выгоде, разумеется, до конца ие могут. Такие Весы стараются постнчь все жнзненно важные ценности окружающего мнра н охотно делятся своим знаннем с людьмн. Весы-юпнтернане обладают ясиым умом и иезаурядными способностямн.

2-я декада (4—13 октября). Основная планета — Марс. Обычная непоседлнвость Весов у марснан превращается в настоящее беспокойство. Онн часто озабочеиы, иепоседливы, насмешлнвы, но симпатнчны. Марснане — люди двуликие, они обожают розыгрыши. Умеют приспособнться к самым невероятным условиям.

3-я декада (14—23 октября). Жаркне лучн Солнца делают Весов, зачатых в этот пернод, тщеславнымн, властнымн н немного раздражительиымн. Желая знать как можно больше, такне Весы быстро захлебываются в немыслнмом потоке ннформации н начннают «скакать по верхам». Впрочем, врождеиная ловкость н смекалка помогают нм во всем. Солнечные Весы легко находят контакт с любым, самым замкиутым человеком.

Прнорнтет пола — женский, мужской.

Скорпион

Скорпнон, как н Весы, — знак, в достаточной мере обеспечнвающий равновесне второй половины зодиакального года. Такнм образом, в пернод его «правлення» главеиствующей является энергия, отвечающая за женскую половнну. Одиако возможиость появления мальчнков также достаточно велнка.

В *1-ю декаду (24 октября — 2 ноября)* Скорпион полностью попадает под влияние Луны. Зачатые в этот пернод всегда будут нуждаться в чужой опеке н защите, хотя оин и сами любят кому-нибудь покровительствовать. Скорпионы — очень хорошие дети, сохраняющие привязанность к своим родителям на протяжении всей жизни.

2-я декада (3—12 ноября). В это время Скорпноны нспытывают, кроме лунного влияння, воздействие Меркурия. Такне Скорпиоиы — любопытны, немного легкомысленны н обладают незауряднымн коммерческими способностямн.

3-я декада (13—22 ноября). Люди этого знака иногда кажутся немного замкнутымн, но иа самом деле они ранимы н им просто

необходим угол, в котором они чувствовали бы себя в безопасности. Скорпионам-марсианам не свойственно смело идти вперед, они предпочитают несколько раз все обдумать, а затем уже действовать.

Приоритет пола — жеиский.

Стрелец

Ближе к концу зодиакального года энергетические силы приходят к иекоторому балаису. В этот период мужская и женская эиергии равнозиачны по своему воздействию и в какой-то мере дублируют друг друга. Месяц Стрельца — самый благоприятный для зарождения близнецов. Существует иебольшой перевес в сторону мальчиков.

1-я декада (23 ноября — 2 декабря). На Стрельцов влияют Солнце и Сатурн. Стрельцы-сатуриииане — всегда натуры пылкие, сильиые, ие терпящие никакого принуждения. Стрелец-сатурнианин ни за что не потерпит вмешательства в свои дела и всегда будет отстаивать свое мнение.

2-я декада (3—12 декабря). В это время на Стрельцов влияет Юпитер, делая их рассудительиыми, последовательными, склонными к математическим иаукам. У таких Стрельцов всегда развито чувство ответствениости, они живо ощущают преемственность поколеиий и способны претворить в жизнь самые сложные замыслы. Оии благородны, ощущают чужую боль и часто стремятся помочь другому человеку.

3-я декада (13—21 декабря). Влияние Марса делает Стрельцов властными, сильными и целеустремленными. Стрельцы, зачатые в этот период, иаделены мощнейшим энергетическим потенциалом и верят в то, что в состоянии перевернуть весь мир. Стрельцы-марсиане не могут ии одной секунды оставаться без дела, их обуревают жажда деятельности и неутомимое стремлеиие реализовать свои амбиции.

Приоритет пола — мужской, женский.

Козерог

Козерог — «строптивый» знак, ои способеи менять свои приоритеты в зависимости от того, в каком положении ои иаходится относительно главенствующего года, времени суток и т. д. Поэто-

му этот период наименее благоприятен для определения пола будущего ребенка с помощью знака зодиака — слишком много факторов влияет на него. Однако можно с уверенностью утверждать, что, несмотря на свою «строптивость», Козерог является одним из самых плодовитых месяцев в году. (Это обусловлено тем, что зодиакальный год постепенно подходит к концу и необходимо в какой-то степени подвести итоги года и равномерно сбалансировать все его энергетические цепи.)

1-я декада (22—31 декабря). В первую декаду на Козерогов оказывает влияние Солнце; они наделены особым чувством гармонии всего живого и меры всех вещей. Это позволяет солнечным Козерогам реализовать все свои возможности, идя наиболее верным путем для их достижения. У них чрезвычайно развито чувство ответственности за других людей.

2-я декада (1—10 января). Основное влияние оказывает Венера. Такие Козероги застенчивы и даже немного стыдливы. Они очень чувствительны, ранимы, но со временем обучаются владеть своими чувствами. Они терпеливы, способны много и плодотворно работать даже в самых тяжелых условиях. Они интеллектуальны, стремятся к совершенству и нередко достигают его.

3-я декада (11—20 января). На этот период приходится двойное влияние Меркурия. Козероги-меркурианцы этичны, умны, требуют от себя и от других энергичности и самоотдачи. Прежде чем действовать, они тщательно изучают обстановку и, просчитав все варианты, всегда выберут самый лучший и выгодный из них. Очень организованные и ответственные личности.

Приоритет пола — мужской, женский.

Водолей

Водолей — один из наиболее благоприятных знаков для зарождения девочки. Этот знак максимально раскрывает все репродуктивные возможности женского организма и полностью обеспечивает его необходимой энергией.

1-я декада (21—30 января). Венера придает Водолеям особую нежность, склонность к продуктивной мечтательности. Водолеи-венерианцы чистосердечны, искренни и стремятся к совершенству. Они способны на самопожертвование. Обладают врожденным чувством меры и не любят крайностей.

2-я декада (31 января — 9 февраля). Основное влиянне во вторую декаду на Водолеев оказывает Сатурн. Такне Водолен всегда остаются благоразумнымн, хотя могут пронзводнть впечатление людей замкнутых, но на самом деле некоторая внешняя холодность — это прнзнак глубоко сокрытой душевной раннмостн. Сатурннане очень прозорлнвы н предусмотрнтельны н хранят в себе свойственную всем Водолеям потребность в поддержке н союзннчестве. Невзнрая на ннтунтнвность мышления, Водолен-сатурннане незавнснмы н ннтеллектуальны.

3-я декада (10—20 февраля). В третью декаду на Водолеев продолжает оказывать необходнмое влиянне Сатурн, однако домнннрующим становнтся Юпнтер. Их сочетанне делает Водолеев, зачатых в этот пернод, настоящимн эстетамн, стремящнмнся находнть прекрасное во всем. Онн часто становятся пнсателямн, музыкантамн или художннкамн.

Прнорнтет пола — женскнй.

Рыбы

Последннй знак зодиакального года — Рыбы — прнзван обеспечить наиболее плавный переход к первому знаку следующего года — Овну. Это, в частностн, достигается увеличением вероятности появления на свет мальчиков. Однако этот межгодовой переход не должен быть излишне уравновешен, иначе не появится необходимой энергии для гармоннчного развития последующего года.

В *1-ю декаду (21 февраля — 1 марта)* Рыбы нспытывают воздействне Марса. У таких Рыб упорный характер н несгнбаемая воля. Они всегда наделены мощным энергетнческим потенцналом.

Во *2-ю декаду (2—11 марта)* на Рыб особенно влияет Солнце, делая нх еще сильнее н активнее н наделяя велнкодушнем н благородством. Такне Рыбы нмеют прекрасную память, ннкогда не бывают агрессивнымн н обладают уннкальной способностью к самовозрожденню. Онн прекрасно разбнраются в жизнн н людях н наделены незаурядными разносторонинмн способностями.

3-я декада (12—20 марта). В последнюю декаду знака на Рыб особенно актнвно воздействует Венера. Рыбы-венернанцы очень артнстичны н не любят разрушение. Онн всегда — яркие нндивидуальностн.

Приоритет пола — мужской.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРОКА ОВУЛЯЦИИ

Из школьного курса биологии всем известно, что в течение месячного цикла в женском организме происходят определенные изменения. Цель этих изменений — подготовка к оплодотворению и, если оно произошло, к дальнейшему вынашиванию беременности. За время цикла в яичниках созревает яйцеклетка и, выйдя оттуда, иачинает движение вперед по маточной трубе. Процесс выхода созревшей и готовой к оплодотворению яйцеклетки из яичника называется овуляцией.

Маточные трубы устроены таким образом, чтобы способствовать продвижению яйцеклетки в сторону матки. Виутренняя поверхность каждой маточной трубы снабжеиа множеством так называемых ресничек, которые находятся в непрестанном шевелении, как бы подгоияя яйцеклетку и иаправляя ее к матке.

После интимной близости сперматозоиды, оказавшиеся во влагалище, начинают перемещеиие в стороиу, противоположную движению яйцеклетки, навстречу ей. Сперматозоиды настолько малы, что свободно лавируют между ресничками маточных труб, двигаясь к своей главиой цели. Яйцеклетка может подвергнуться оплодотворению уже начиная с момента созревания внутри яичника. Оплодотворение может произойти как в момент выхода яйцеклетки из яичника, так и во время путешествия ее по маточной трубе. В некоторых случаях зачатие происходит даже тогда, когда яйцеклетка из маточиой трубы уже опустилась в матку.

Оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к стенке матки и иачинает делиться. С этого момента иаступает беремениость. От того, в какой день произошло оплодотворение, зависит пол будущего ребенка. Известно, что сперматозоиды, генетический код которых включает в себя Y-хромосому, отвечающую за формирование ребенка мужского пола, обладают меиьшей продолжительностью жизни, чем сперматозоиды, несущие X-хромосому и обеспечивающие зачатие девочки. Поэтому вероятность зарождения мальчика увеличивается, если женщина вступает в половую близость в день овуляции или в течение нескольких дней после нее; в том же случае, если зачатие происходит спустя несколько дней после интимных отношений, можно говорить об увеличении вероятности появления девочки.

Принцип метода планирования пола состоит в использовании иформации о разной активности и продолжительности жизии

сперматозоидов, имеющих Y-хромосому (обеспечнвающих зачатие мальчика), которые живут меньше, н не имеющих ее (способствующих зачатию девочки), обладающих большей продолжительностью жизни. Прн половой блнзости в день овуляцнн (выхода яйцеклетки нз яичника) наблюдается больший процент рождения мальчнков, а при блнзости за 4—6 дней до или через 2—4 дня после овуляции увеличивается вероятность рождения девочкн.

Из всего сказанного выше можно сделать следующий вывод: женщнна, желающая произвести на свет младенца определенного пола, должна уметь определить день овуляции н, опираясь на этн сведення, стремиться к зачатню ребенка в строго определенные дни своего цикла. Как распознать овуляцию? Ответ очень прост: изменения, происходящие в органнзме женщины, отражаются на многнх параметрах, характеризующих работу ее внутренинх органов. Проще всего орнентнроваться по какому-то одному из этих параметров, узнав предварительно о месячном цикле его колебаний, связанном с овуляцнеи. Один нз простейшнх способов, который мы н предлагаем, — это измерение базальной температуры.

Что такое базальная температура н как ее измерять? Базальная (или ректальная) температура — это температура, измеряемая в прямой кишке. Чтобы эти нзмерения были правильнымн н давали нужные результаты, их требуется проводить с соблюдением определенных условнй: в течение всего менструального цикла; утром, сразу после сна, не вставая с постели; в одно н то же время; одннм и тем же градусником, вводя его в прямую кишку на 4—5 см; в теченне 5—7 мин; в течение 2—3 менструальных цнклов. На основаннн полученных результатов строится график базальной температуры.

Под влияннем гормона желтого тела (прогестерона) базальная температура в середине менструального цикла повышается на 0,4 °С (до 37 °С н выше) н держится на этом уровне в теченне 12—14 дней, снижаясь до 36,6 °С за 1—2 дня до месячных. Такая температурная кривая называется двухфазной и свидетельствует о нормальном овуляторном менструальном цикле. Если базальная температура в теченне всего менструального цикла держится ниже 37 °С, ее называют монофазной (однофазной). Это, как правило, бывает при отсутствни овуляции.

Составив для себя подобный график, каждая женщина в скором временн сможет определить дни своего цикла, наиболее благопри-

ятные для зачатия ребеика желаемого пола. Существует также домашний тест иа овуляцию. Ставить его необходимо во время скачка температуры иа графике более 0,5 °С. Известеи тест «CLEARPLAN». Ои дает достоверное подтверждение цифрам графика.

Таблица 1

Бланк графика базальной температуры

Месяц:																
Дни:																
месяца																
цикла	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	...
37,6 °С																
37,5 °С																
37,4 °С																
37,3 °С																
37,2 °С																
37,1 °С																
37 °С																
36,9 °С																
36,8 °С																
36,7 °С																
36,6 °С																
36,5 °С																
36,4 °С																
36,3 °С																
Обильное																
Среднее																
Слабое																
Отметки																
Отметки																
Отметки																

Глава 2
Таинство зачатия

РЕЖИМ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Все нужно делать вовремя. Это высказыванне как нельзя лучше подходит к вопросу о зачатии ребенка. Родители поступят очень разумно, еслн заранее спланируют появленне на свет нового человека. Ведь это очень серьезный шаг. Даже у женщнн, очень сильно желающих завести ребенка, беременность может наступить не сразу. Этому может способствовать и большая загруженность на работе н многочнсленные стрессы, а также неправильно спланированный режим половой жизни.

Счастлнвая жизнь для многих людей заключается в том, чтобы рядом с нимн был ребенок, такой долгожданный и желанный. Режим половой жизни несомненно нграет очень важную роль в зачатни. И для приближения момеита желанной беременностн необходимо соблюдать этот режим. Для того, чтобы стать родителями, необходимо обучиться искусству сексуального поведения, которое будет обусловлено взаимной любовью н уровнем общей н сексуальной культуры.

Чтобы зачать ребенка, следует знать о разном отношении мужчины и женщины к половой жнзни н воспрнннмать это очень естественно. В половой жизни мужчнны обычно выступают в роли лидеров, онн более актнвны, энергичны и напористы, сексуальное возбуждение у них наступает очень быстро и так же быстро после полового контакта спадает. Женщины же, особенно на первых порах совместной жнзни с мужчиной, более застенчивы н скованны, они очень ценят долгую прелюдню перед половым контактом, половое возбуждение у ннх нарастает медленнее н, соответственно, спадает значительно позднее, чем у мужчины.

Обо всех этих особенностях стоит помннть как мужчине, так и женщине. Оба партнера могут н должны вносить в сексуальный контакт соответствующие корректнвы, стараясь добнться в половой жнзни взанмного удовлетворения, закономерным финалом которого явятся не только приятные ощущения, но н появленне ребенка.

Когда речь идет о режнме половых сношений, то многне хотят определить какие-то среднне нормы. Но норму как таковую нельзя ни в коем случае устанавлнвать для совершенно разных людей,

пусть даже они относятся к одной возрастной группе. Частота половых контактов для каждого человека весьма индивидуальна, и каждая пара выбирает для себя идеальный вариант. Но тем, кто собирается завести ребенка, возможно, придется увеличить число сексуальных контактов.

Очень часто для многих пар препятствием к зачатию ребенка является сексуальная несогласованность. Для того чтобы избежать подобных неприятностей, следует знать о закономерностях ритмов жизни разных полов. Прежде всего партнерам необходимо практическим путем установить сексуальные потребности и склонности друг друга. Следует помнить, что у мужчин сексуальные потребности очень высоки и достигают своего апогея к 30—45 годам, у женщин же наибольший пик сексуальной активности приходится на 40—50 лет. Поэтому семейной паре необходимо учитывать взаимно меняющиеся потребности, находить приемлемые для обеих сторон варианты частоты половых сношений и совместно устанавливать их режим.

Нелишним будет помнить о возможности несовпадения интенсивности сексуального влечения, которое напрямую зависит от возраста. При значительной разнице в возрасте с партнером возможны расхождения этого периода. Если не учитывать возможность возникновения подобной ситуации, в сексуальных отношениях может появиться дисгармония, что, безусловно, задержит наступление беременности. Но не следует абсолютизировать эти данные. Если в отношениях партнеров присутствуют стойкость и красочность чувств, искренность взаимоотношений будет наполнять счастьем всю их совместную жизнь, несмотря на периодически возникающие разногласия в сексуальной сфере. Взаимное внимание и умение предугадывать желания партнера поможет справиться с поставленной задачей.

Большую роль в зачатии ребенка играет психологическая настроенность в отношении полового контакта. Причем эта настроенность создается не враз, не мгновенно и даже не в момент присутствия будущих родителей в спальне. Она возникает в атмосфере добрых взаимоотношений между людьми, при каждодневном общении. Положительное отношение к половому сношению и взаимное желание иметь ребенка усиливаются словами любви, насколько бы это ни показалось банальным. Если женщина знает, что ее партнер настроен на продолжение своего рода, решителен в желании иметь ребенка, то вероятность появления малыша на свет

значнтельно возрастает. Слова любви, услышанные из уст мужа, вызывают уверенность в женщине, перекрывают всякую боязнь остаться с ребенком одной н усилнвают половое влеченне. Вот поэтому частота половых сношеннй завнснт от взаимоотношений обенх сторон.

Многие думают, что временное половое воздержание усилнвает влеченне друг к другу н вызывает большую вероятность появления ребенка. Но это далеко не так. Для одних пар воздержанне является полезным, у других же вызывает как пснхнческне, так н соматнческие нарушения.

Также следует сказать и об нзлншествах. Излншества в половых контактах прнводят к нарушению психического состояния, охлажденню партнеров друг к другу, а также ослабленню эмоционального восприятия любовных игр. А еслн партнеры просто устают друг от друга, то о каком ребенке может идтн речь?! Потребность в половых сношениях должна удовлетворяться в меру.

Появленне на свет нового человека — это очень важное событне, н поэтому очевидно, что к рожденню ребенка нужно относиться крайне серьезно. Ведь всем нзвестно, что дети рождаются там, где в отношениях между будущнмн родителямн царнт гармония, как в жизненных отношениях, так н в любовных.

Как утверждают многие сексологи, лучшим временем для занятия любовью является утро. В это время у мужчнны ярче всего выражено сексуальное влеченне, в его органнзме повышается колнчество мужских гормонов. В результате перестройки полового режима с ночного на утренний вероятность зачатия ребенка возрастет.

Для установления полноценного ннтимного режима необходнмо практиковать не частые н короткие сношения, как это бывает в большинстве случаев, а достаточно продолжительные, умело регулнруемые, прнносящне оптнмальное сексуальное удовлетворение. Если режим половой жизнн сложился удачно, это положительно влияет на состояние партнеров.

Несмотря на все вышепрнведенные советы, каждая пара, которая решила завести ребенка, сама должна установить для себя тот образ жизни, который будет благоприятствовать зачатию ребенка, заранее все продумать до мелочей. И одной нз важных сторон в этом непростом деле, естественно, является техническая сторона вопроса.

Не следует бояться говорнть со своим партнером о самой ннтимной стороне жизнн. Только знанне всех потребностей друг друга, а также взаимное доверие помогут в зачатин ребенка.

Необходимо помнить, что монотонность и упрощение сексуальных отношений являются самой частой причиной половых расстройств. В подобных случаях ни о каких детях и речи быть не может. Половая жизнь — это вполне нормальное, физиологически оправданное явление, и половая активность в период зачатия не должна служить источником конфликтов.

С другой стороны, вступать в интимные отношения строго по расписанию тоже не следует. Не стоит выжидать строго определенные часы для зачатия, но половые отношения должны полностью подлежать сознательному контролированию, они должны характеризоваться постоянством при одновременном сохранении ритма полового влечения и половой активности. При постоянном ритме полового влечения и активности тела партнеров лучше приспосабливаются друг к другу. Ведь для любви нужно время. Чем больше информации о желаниях друг друга, тем легче их удовлетворить и избежать разлада в сексуальных отношениях. Только тогда можно научиться заниматься любовью без лишних объяснений.

Если режимы партнеров не совпадают, то им необходимо серьезно обсудить эту проблему. Ведь нежелание одного партнера вступать в интимные отношения, когда этого хочется другому, и наоборот, будет являться большой помехой в зачатии ребенка.

Женщинам следует развивать свою половую активность, больше внимания уделяя физическим компонентам полового влечения. Безусловно, для женщин любовь, привязанность и доверие довольно часто превалируют над сексуальностью. Но не стоит забывать и об этой стороне вопроса.

Выбор режима половой жизни зависит от обоих партнеров, а зачатие ребенка, произошедшее согласно обоюдиому желанию, явится заслуженной наградой.

СЧАСТЬЕ — ДЕЛО ТЕХНИКИ

Техническая сторона сексуальных отношений — немаловажный факт в зачатии ребенка. Если женщина решает родить ребенка, ее решение в первую очередь обусловлено любовью к партнеру, стремлением завести дом и создать семью. Но, чтобы малыш появился на свет, необходимо вести половую жизнь, закономерным финалом которой является слияние двух организмов — мужского и женского.

Половое влечение является физической особенностью мужского и женского организмов, результатом насыщения последних половыми гормонами — андрогенами у мужчин и эстрогенами у женщин. Половую жизнь всегда нужно рассматривать на уровне межличностной связи, которая основана на чувстве любви, особенно тогда, когда партнеры хотят завести ребенка.

Да, конечно, дети появляются и от «быстрого» секса, но такие отношения не приводят к полной гармонии и удовлетворению. Существует мнение о том, что ребенок, рожденный в атмосфере любви и нежности, в дальнейшем будет меньше подвержен болезням. Кроме того, у желанного ребенка скорее, чем у того, кто зачат «случайно», сформируется правильное отношение к жизни, ведь он увидит мир преломленным сквозь призму родительской любви и заботы. Гармоничные отношения в семье станут для него примером, в соответствии с которым будут впоследствии складываться его отношения с людьми. Чтобы ребенок вырос счастливым, нужно полюбить его еще до его рождения и даже немного раньше, чем он будет зачат.

К половому сближению должно стремиться лишь при обоюдном желании партнеров. Нельзя допускать, чтобы кто-то испытывал усталость, раздражение или просто желание поскорее добиться своей цели. Полноценный и удовлетворяющий обе стороны половой контакт включает в себя несколько фаз: фаза предварительной ласки, фаза воздействия на эрогенные зоны, непосредственно само половое сближение и этап завершающих ласк.

Для женщин наиболее важным элементом половой жизни и духовной составляющей интимных отношений является фаза предварительной ласки. В такой момент открывается духовная сущность любви мужчины, он проявляет свою сексуальную и общую культуру, силу чувств. В этой фазе влюбленные получают возможность воплотить весь свой запас нежности, что выражается в поцелуях, ласковых словах, в демонстрации своего восхищения возлюбленным и очарования близостью. Для полноты взаимного слияния огромное значение имеет голос любимого человека, свойственные только ему запахи, ощущение его прикосновений к эрогенным зонам. От фазы предварительных ласк зависит течение остальных фаз, возможность получить сексуальное удовлетворение.

Воздействие на эрогенные зоны создает комплекс половой готовности, которая приводит к физиологическим изменениям половых органов мужчины и женщины, позволяющим половое сно-

шенне. Особеиности поведеиия мужчи в период подготовкн к сближенню бывают крайие разиообразны. Можно подразделить мужчии на два типа в завнсимости от их сексуального поведения: лица очень изобретательные в период предварительной ласки и лица с упрощенно-стандартнзнрованным тнпом поведения.

Партиер, отиосящийся к первому тнпу, постоянно будет вноснть в любовную игру разнообразне. Второй же тнп мужчнн почти не заботится о подготовительиом периоде и реализует половой акт сразу, не прнноcя сексуальиого удовлетвореиия партнерше. Если возлюбленный стремится только к получению сексуальной разрядки, забывая при этом о желаниях дамы, необходимо сделать отношеиия более гармоиичными, перестронть характер сексуальиого поведеиия. Ведь при постояииой сексуальной неудовлетворенности у женщины синжается потребность в рожденин ребенка. Неудовлетворенность в ннтимной стороне жнзни может привиести разлад в отношеиия с партнером. В этом случае ин о каком ребеике н речн быть ие может.

Но даже если на первоиачальных этапах совместной жизни н возннкают какне-ннбудь разиогласия, то нх можно нсправнть. В этом поможет отработка техннки сексуального поведения. С каждым половым актом любовники все больше прнвыкают друг к другу, узнают, какие ласки лучше практиковать, что больше всего иравится каждому из партнеров в процессе любовиой игры. Не следует отчаиваться, если гармония будет достигнута ие сразу. Пройдет какое-то время, и совершеиство в техннческой стороне ннтимных отношенні будет достигиуто.

Мужчииам иеобходнмо зиать, что половая активность у женщин, как правило, ииже. Поэтому для получеиия удовлетворения от занятий любовью жеищие иеобходима постояино подкрепляемая уверенность в чувстве любвн к ней. Невериое поведеине партнера будет оказывать непрерывное тормозящее влиянне, которое может прнвести к эмоциоиальиому срыву и, что еще хуже, к половой холодности. И желание завести ребеика у женщины в таком случае может сойтн на нет.

В целях предупреждеиня подобного состояиия партнерам необходимо выработать устаиовку на то, что фуикция половой системы, реализуемая через интимиый коитакт, так же естественна и физнологична, как дыхание и кровообращеиие. Поэтому н предварительные ласки, н сам половой акт не являются чем-то противоестественным и ие свидетельствуют об нзвращенностн и разнуз-

данности. Естественная потребность и долг каждого любящего человека — дать любимому максимум удовлетворения от общения и половой близости.

Всем известно, что половой акт между мужчиной и женщиной основан на инстинкте размножения, продолжения рода. При половом возбуждении мужчины, которое возникает в ходе его интимного общения с женщиной, его половые органы, благодаря гормональным и нервным механизмам, приходят в состояние готовности к совокуплению. Во время любовного акта мужской организм передает мощные нервные импульсы от полового члена в головной мозг, этот эффект накапливается и усиливается до тех пор, пока не возникает рефлекс ритмического извержения семенной жидкости из половых путей мужчины на задний влагалищный свод женщины, откуда через маточный зев она попадает в матку. Шейка матки во время полового акта заполнена вязкой слизистой пробкой. В конце полового акта происходят рефлекторные сокращения матки, шейки матки и влагалища, в этот период слизистая пробка выталкивается наружу. Этот процесс сопровождается особым острым и сильным чувством, приносящим сексуальное удовлетворение и носящим название оргазма.

Сперма, изливающаяся в задний свод влагалища, соприкасается с выступающей слизистой пробкой и втягивается в матку. После этого сперматозоиды свободно продвигаются в сторону маточных труб, где они и встречаются с женской яйцеклеткой. В этот ответственный момент и происходит зачатие новой жизни — оплодотворение яйцеклетки.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что для зачатия ребенка необходимо правильно осуществить выбор позы при сексуальных сношениях. Отнюдь не является верным распространенное мнение о том, что при позе «мужчина сверху» увеличивается вероятность зачатия ребенка. Наоборот, это далеко не идеальная поза. В этом положении половой орган мужчины не достигает максимальной глубины и попадание спермы во влагалище затруднено.

Самой идеальной позицией для зачатия ребенка является коленно-локтевая поза, при которой мужчина находится сзади женщины. Данная поза позволяет половому члену как можно глубже проникать во влагалище, и сперма быстрее достигает яйцеклетки. При этом процент оплодотворения существенно увеличивается. Вышеописанную позу многие женщины считают неприемлемой для

себя, испытывая определенное предубеждение против такого способа занятий любовью. Поэтому, прежде чем прибегать к нему, необходимо вместе обсудить допустимость тех или иных поз, ведь существует множество альтернативных вариантов, например поза «женщина сверху» тоже увеличивает вероятность зачатия.

Во всяком случае, можно смело экспериментировать, применяя различные позы, ритмы движений. Со временем сексуальная жизнь обретет гармонию. Для того чтобы секс был как можно более полноценным и не являлся просто механическим соитием, необходимо развивать технику сношения. Особенно это касается мужчин. Не надо ставить своей целью только оплодотворение, забывая о психологической и эмоциональной стороне любви. Также мужчина должен научиться сдерживать преждевременное семяизвержение, чтобы женщина могла испытать оргазм.

В заключение можно сказать, что не стоит пугаться разнообразия в сексе. Радость от интимных отношений, а не боязнь неудачи и не желание только «разрядиться» должны двигать мужчиной и женщиной в момент их близости. Рождение ребенка — очень важный шаг в жизни, и подходить к этому нужно со всей ответственностью и умением.

И пусть такое грубое словосочетание, как техника половых сношений, не пугает читателей и не ставит их в тупик.

Для того чтобы добиться семейного счастья, необходимо создать надежный и здоровый союз, родить и вырастить здорового и гармонично развитого ребенка. Только после установления духовной близости можно добиться совершенствования интимных физических отношений. И появление на свет ребенка будет зависеть от выбранной тактики сексуального поведения, а также от психосексуальных реакций обоих партнеров.

Глава 3
Мальчики любят мясо, а девочки — фрукты

ТЕМ, КТО ХОЧЕТ СЫНА

Давно установлено н доказано, что питание напрямую связано с будущнм полом ребенка. То есть то, что употребляет в пищу будущая мама, впоследствии окажет свое влияние на потомство. До недавнего времени считалось, что пол будущего ребенка уже сформирован чуть ли не после зачатия. Исследования же современных светил акушерства н гинекологии свидетельствуют о том, что пол может поменяться даже на втором-третьем месяце беременности. Этому способствует множество факторов, среди которых немалая роль отводится нменно питанию.

Если будущая мама решает подстраховаться, то, питаясь преимущественно продуктами с повышенным содержанием белка и углеводов (мясо, овощи, арахис, соевые продукты, макаронные и хлебобулочные нзделия) в благоприятные для зачатия мальчика месяцы — март, апрель, май, июнь, август, ноябрь, — она существенно повышает вероятность рождения ребенка мужского пола.

Вероятность рождения мальчика находится в прямой зависимости от количества белка, поступающего в организм матери в период до н даже после зачатия. Ведь белок состонт нз аминокислот, являющихся чрезвычайно важными для формирования клеточной структуры мужского организма.

Поэтому женщине, желающей родить ребенка мужского пола, необходимо коренным образом пересмотреть все те внды продуктов, которые она прнвыкла употреблять в пищу. Предпочтение нужно отдать мясу и мясным продуктам. Причем следует остановнть свой выбор на говядине, бараннне н молодой свннине. Многие мамы, особенно молодые и еще недостаточно опытные, иногда допускают ошибку, полагая, что чем жирнее мясо, тем оно лучше и вкуснее.

На самом деле это не совсем так илн, вернее, совсем не так. Избыток жира вовсе не делает мясо ни мягче, ни вкуснее. И уж совсем никак обилие жира не влияет на пол будущего ребенка. Кроме того, нужно думать не только об этом, но и о своем здоровье, поэтому в пищу не рекомендуется употреблять жареное мясо,

хотя многие будущие мамы очеиь капризны в вопросе выбора блюд и иногда могут себе позволить иебольшое отступлеиие от правила в виде жареного ростбифа.

Наиболее легкоусвояемымн мясиымн блюдамн для будущих мам, желающих родить сыиа, являются супы, бульоны и блюда иа пару. Для прозрачных бульонов нспользуют в основном косточки с иебольшим количеством мяса на них. Излишки жира с бульоиа лучше удалить. Если бульои готовится только для будущей мамы, т. е. на одну порцию, то в кастрюлю иаливают 3 стакана холодной воды, поскольку при варке испаряется прнблнзнтельно 1 стакан жидкости. Долнвать воду в процессе варки не следует, так как это ухудшает вкус блюда.

Различиые мясные супы лучше долго ие варить, потому что в процессе варки уничтожаются некоторые полезные вещества. Поэтому для быстрого приготовлеиия супа лучше использовать мясо, иарезаииое мелкими кубикамн. Вкусное, сочное отвариое мясо получается, если его для варки опускают в кипящую воду, ио в этом случае бульои будет меиее вкусным.

Выбор крупы для супов также имеет иемаловажное значеиие. И, для того чтобы иметь больше шансов родить представителя мужского пола, в супы лучше добавлять рис н перловую крупу. Макароиы тоже подойдут, поскольку в них содержатся составляющие хлеба, способствующего развнтию мужских хромосом.

Особенно хочется отметить молодую телятиину, поскольку оиа обладает высокими вкусовыми качествами и пригодна даже для диетического питаиия. Она легко усваивается организмом молодой мамы. Мясо молочных телят — самое нежное н вкусное. Его отлнчают по светло-розовому цвету с сероватым оттенком н белому плотиому внутреинему жиру. Будущим мамам особо рекомеидуется такое блюдо нз телятнны, как бнточкн илн котлеты, приготовлеиные иа пару. Для этого лучше нспользовать мякоть, снятую с лопаточиой или плечевой частн.

Мясо иесколько раз нужно пропустить через мясорубку, затем добавить лук н сырой картофель, также предварительио пропущеииые через мясорубку. После чего фарш следует посолить н поперчить, а затем добавить свежее яйцо. Некоторые могут возразить: зачем пнчкать будущую маму перцем? Жеищине, желающей родить девочку, употреблять большое колнчество прнправ действнтельио не нужно, ио для будущей мамы мальчика это — в самый раз, так как различиые специи, в том чнсле и черный молотый пе-

рец, действительно способствуют ее сокровенному желанию. Но о приправах речь пойдет немного позже.

Итак, из фарша нужно сделать небольшие котлетки, которые затем помещают в пароварку и доводят на пару до готовности. При подаче их следует обильно посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа или кинзы.

Мясные субпродукты — печень, языки, мозги, сердце, легкие, голова и ноги — также очень рекомендуются мамам, желающим родить мальчика. Блюда из этих продуктов обладают приятным нежным вкусом, особенно телячья печень. Из нее лучше готовить тушеные блюда, а также паштеты. Печень к тому же обладает определенными лечебными свойствами, особенно при заболеваниях крови. Поэтому блюда из печени как нельзя лучше подходят будущим мамам, страдающим различными формами анемии.

Свиная печень иногда имеет легкий привкус горечи, но из нее получаются вполне вкусные блюда. Языки телячьи, говяжьи, свиные и бараньи — отличное сырье для приготовления вторых блюд, всевозможных закусок и салатов и холодных блюд с гарниром. Почки можно использовать для тушения и для рассольников. Сердце требует продолжительной варки или тушения. Его лучше всего использовать вместе с легкими в качестве начинки для вкуснейших пирожков. Из ног и головы рекомендуется сварить студни и холодцы.

Заканчивая говорить о мясе — наиболее подходящем продукте, которое должны употреблять в пищу женщины, желающие родить здорового мальчика, — упомянем о том, что, безусловно, мясо должно быть самого высокого качества. Доброкачественное мясо, как правило, покрыто тонкой бледно-розовой оболочкой, и если до него дотронуться рукой, то она остается сухой. Свежее мясо на разрезах выделяет прозрачный сок, а ямка при надавливании быстро заполняется.

Также идеально подходят для питания будущих мам мальчиков блюда из домашней птицы и дичи. По содержанию полноценных белков их мясо превосходит мясо крупного и мелкого рогатого скота. Здесь большое значение имеет возраст птицы. Чем она моложе, тем больше шансов родить мальчика. Тем более что вкус молодого мяса значительно приятнее.

Благодаря мягкости тканей мяса вся домашняя птица, за исключением старой, пригодна для жаренья. Также хороши будут наваристые, душистые и прозрачные бульоны. Из мяса и потрохов ре-

комендуется готовить всевозможные заправочные супы. Многие из них: рассольники, лапша, щи и некоторые борщи — обладают замечательным вкусом. Из тех же потрохов можно приготовить отличное заливное блюдо.

Если домашняя птица по той или иной причине попалась довольно старая, то наиболее целесообразно приготовить из нее рубленые изделия — котлеты или биточки. В таком виде это мясо мягко, нежно и сочно. Рубленые изделия из этого мяса полезны не только будущим мамам, но и пригодны для детского и диетического питания, т. к. они легко и быстро усваиваются. Кости после снятия с них мякоти можно использовать для варки бульона или для приготовления соуса.

Из мяса старой птицы лучше приготовить различные тушеные блюда. Отварное или жареное мясо рекомендуется добавлять в разнообразные салаты или в другие холодные закуски. Особое внимание при изготовлении блюд из домашней птицы нужно уделять правильному использованию ее жира. Упитанность, бесспорно, является одним из главных показателей качества мяса, но излишний жир не нужен ни для какого кушанья, тем более для питания будущих мам. Кроме всего прочего, мальчики не любят слишком жирную пищу, так что нужно постараться сократить до минимума количество жира в тех или иных блюдах.

Блюда из дичи заслуженно причисляют к деликатесам. Поэтому вполне естественно, что цены на них «кусаются». Но для такой благородной цели, коей является желание произвести на свет будущего защитника, не стоит жалеть никаких средств. Необходимо отметить, что легкая горчинка и своеобразный смолистый привкус, присущие глухарям, тетеревам, куропаткам и другим многочисленным представителям диких птиц, нравится далеко не всем, тем более что речь идет о будущих мамах, в большинстве своем отличающихся довольно своеобразными кулинарными пристрастиями.

Знатоки считают этот привкус самой привлекательной особенностью мяса дичи, а людям непривычным он кажется главным недостатком. И если будущей маме неприятен такой вкус, то рекомендуется за час до готовки опустить очищенную и выпотрошенную тушку дичи в предварительно охлажденное молоко.

Благодаря нежности и мягкости мяса вся дичь без исключения пригодна для обжаривания. Именно в этом виде наиболее полно выявляются лучшие кулинарные, и не только, качества дичи.

Также мясо дичи хорошо тем, что оно редко бывает жирным, а, как уже отмечалось, употребление жира желательно сократить до минимума. Из дичи можно приготовить как первые, так и вторые блюда — здесь все зависит от фантазии. Можно потушить или запечь тушку целиком — либо сделать котлеты. Очень вкусны и полезны холодные кушанья и закуски из жареной дичи. При приготовлении тех или иных блюд стоит учитывать, что горечь мясу дичи придают позвоночные кости, поэтому при разделке их лучше удалить. Потроха в пищу использовать не рекомендуется. В качестве гарнира к мясу дичи рекомендуется подавать те овощи, которые будут способствовать появлению на свет мальчика, в частности картофель, зеленый горошек, зеленый салат, свежие и маринованные огурцы.

Отдельно стоит поговорить о рыбе, по своим вкусовым качествам не уступающей мясным продуктам. В рыбе сконцентрировано просто огромное количество питательных веществ и витаминов, благоприятно воздействующих на организм как будущей мамы, так и ребенка. Стоит также отметить, что рыба содержит большое количество фосфора, что немаловажно для будущей мамы мальчика.

Особенно подходят для питания будущих мам такие виды рыб, как судак, треска, морской окунь, лещ, сазан. Их нежное филе пригодно для приготовления практически любых рыбных блюд. Из филе с кожей можно приготовить фаршированную рыбу. Не менее вкусно и полезно заливное из рыбы, в которое обязательно нужно добавлять желатин. Но, если готовить блюдо из цельной рыбы, можно вполне обойтись и без желатина, поскольку голова, хвост, плавники, кожа и кости богаты клейкими веществами, которые при застывании придают отварам студенистость.

Итак, для большей вероятности рождения именно мальчика предпочтение нужно отдавать белковой пище, то есть мясу и рыбе. Но трудно переоценить и значение овощей, особенно зеленых. С белковыми продуктами всех видов отлично сочетаются некрахмалистые продукты и сочные овощи, такие как различные виды капусты, в том числе белокочанная, брюссельская и цветная, ботва свеклы, ботва репы, зеленый лук, шпинат, сельдерей, свежие зеленые бобы, все виды свежих кабачков.

Просто замечательно, если прием любой белковой пищи будет сопровождать овощной салат, который должен состоять из комбинации простых овощей без всяких подливок или соусов. Также нет

необходимости очень мелко резать ннгредненты салата. Еслн овощи проходят какую-либо стадню температурной обработкн, то следует уделять внимание тому, чтобы после этого в овощах осталось как можно больше полезных веществ. Пряные овощи н травы нспользуются главным образом для обогащения вкусовых н ароматнческих качеств блюд н закусок. Но по сравнению с другнмн специямн онн нмеют несомненное пренмущество, будучн не только полезнымн, но и прнгоднымн для украшения пнщн. А это немаловажно: ведь существует устоявшееся мненне, что будущим мамам нужно лнцезреть только краснвые н приятные вещн.

Женщинам, желающнм родить мальчнка, рекомендуется есть грнбы. Но здесь существует одно большое «но». Дело в том, что грнбы — достаточно опасный продукт, н тот, кто готовит различные кушанья нз ннх, должен безошнбочно отлнчать съедобные от ядовитых. Из грнбов можно прнготовнть первые блюда в виде супов, всевозможные гарниры и салаты. Прнчем бульоны получаются нанболее вкусными н наварнстымн нз сушеных грнбов, заготовленных впрок.

Из многочнсленных круп наиболее прнемлемы геркулес, то есть овсянка, рисовая или манная крупы. Из ннх хорошо готовить кашн, запеканкн, оладьн, биточки или котлеты. Благодаря достаточно высокой усвояемости блюда нз круп могут использоваться довольно часто, особенно на завтрак. Но не нужно есть слнщком много, поскольку крупы — очень питательный продукт, от которого легко можно набрать вес, что совсем не нужно женщннам.

Также не стоит злоупотреблять сливочным маслом. Хотя народная мудрость гласит, что кашу маслом не нспортишь, все же слишком большое количество масла придает кушаньям из крупы приторный вкус. Из всех бобовых для питания будущих мам мальчиков нанболее подходящими являются горох н фасоль. Из них рекомендуется готовить гарниры или самостоятельные блюда и закуски. Прн этом следует учитывать, что бобовые требуют продолжительной варки, поэтому предварительно нх нужно замачнвать в холодной воде.

Отдельно следует упомянуть молоко и молочные продукты. Их прнем нужно сократнть до минимума. Единственное, что можно себе позволить, — это нежирный творог, йогурты н сыры твердых сортов. Вполне прнемлемо козье молоко, но его тоже желательно употреблять не слншком часто.

Ну н, разумеется, не стонт забывать о фруктах. Чем больше их потребление, тем больше витамннов поступает в органнзм как

мамы, так и будущего ребенка. Единственное, на что нужно обращать внимание, — это цвет. Женщинам, желающим родить мальчика, стоит отдавать предпочтение фруктам желтого и красного цветов — яблокам, спелым грушам, лимонам. Ну и в заключение хочется добавить, что, помимо питания, нужно вести здоровый образ жизни, тогда у будущей мамы появятся все шансы выносить и произвести на свет крепкого розовощекого мальчика.

ТЕМ, КОМУ НУЖНА ДОЧКА...

Многие родители мечтают, чтобы у них родилась девочка. Но одного желания недостаточно. Нужно заранее подготовиться к этому важному моменту. И одним из способов подготовки является питание. Читатели уже узнали, что мальчики чаще рождаются у тех родителей, в рационе которых преобладает белковая пища. А что же нужно девочкам? Как следует питаться родителям, чтобы достигнуть желаемой цели?

Многочисленные исследования ученых показали, что родителям, мечтающим зачать девочку, лучше принимать более легкую пищу с пониженным содержанием жиров. И если для мальчиков подойдут более грубые кушанья, то для формирования девочки следует сочетать самые разнообразные яства, в обязательном порядке содержащие минеральные соли, клетчатку, йод и витамины. Для повышения вероятности рождения девочки рацион будущей мамы должен включать в себя продукты, содержащие витамин C, и их следует потреблять свежими, не вареными. Крайне полезны апельсиновый, лимонный соки. Они жизненно необходимы для регенерации тканей, правильного роста и развития прочного скелета и зубов. Безусловно, поскольку свежесть продуктов является одним из необходимых требований к их качеству, не стоит забывать о том, что рекомендованные к употреблению свежие фрукты и ягоды наиболее полезны в июле, а также в начале осени — в сентябре. Во все остальные, благоприятные для рождения девочки периоды можно употреблять натуральные фруктовые и ягодные соки (желательно с мякотью) или замороженные с лета свежие ягоды и фрукты.

Продукты, содержащие кальций, также чрезвычайно важны для формирования мышц, сердца, развивающихся нервов, костей и зубов нового зарождающегося женского организма. Доказано, что

именно содержание кальция в организме влияет на формирование девочки при зачатии. Следует помнить о том, что основным продуктом, содержащим кальций и рекомендованным к употреблению, является молоко, которое, как показали многочисленные исследования, содержит больше всего кальция в середине лета и начале осени. Этим обстоятельством, вероятнее всего, обусловливается увеличение процента рождения девочек (от общего числа новорожденных) в весенне-летний период.

Необходимо принимать блюда, содержащие кальций, 4 раза в день. Если будущая мама не уверена, что потребляет достаточное количество кальция в день, ей рекомендуется употреблять восполняющие кальций добавки.

Для того чтобы в утробе матери сформировалась девочка, необходимо строго ограничить употребление некоторых продуктов, особенно тех, которые содержат большое количество калорий. В то же время употребление в пищу мучных изделий с большим содержанием углеводов также благоприятно влияет на возможность зачатия девочки.

В каждодневном рационе обоих родителей должны содержаться разнообразные овощные супы. Лучше всего употреблять в пищу холодные супы, к которым можно отнести окрошку, ботвинью и свекольник. В окрошке содержится множество полезных веществ; кстати, они будут усваиваться лучше, если употреблять окрошку не с квасом, а с разбавленным водой кефиром. В ботвинью добавляют большое количество овощей, которые так любят девочки. В состав этого супа входят не только листья свеклы, но также и огурцы, морковь, грибы и всевозможная зелень. Все овощи, предназначенные для этих супов, необходимо мелко резать, а зелень шинковать. Часть овощей для некоторых супов можно натереть на терке до появления сока.

Желательно включать в свой рацион супы, в которых присутствуют щавель, крапива и шпинат. Зелень необходимо закладывать в кипящий бульон, тогда в ней сохранится витамин С.

Вторые блюда по большей части тоже должны состоять из овощей. Их желательно приготавливать на пару или на подсолнечном масле, но ни в коем случае не на жирах или маргарине. Животные жиры лучше оставить для мальчиков. Каждый день необходимо употреблять в пищу салаты из ярко-зеленых и желтых овощей. В них содержится большое количество витаминов, которые будут в дальнейшем влиять на формирование девочки. При приготовле-

нии салатов не следует использовать майонез или сметану. Их лучше заменить хорошо очищенным подсолнечным маслом.

Различные сорта масла также по-разному влияют на пол будущего ребенка. Наиболее подходящими для девочки являются нерафинированные масла холодной обработки. К ним относятся: кукурузное масло, льняное, подсолнечное и оливковое. Кроме этих сортов масел можно использовать сливочное масло и маргарин, настоянные на травах. Следует избегать жиров и любых рафинированных масел.

Овощи лучше готовить в очень маленьком количестве воды и варить как можно меньше. На развитие ребенка женского пола очень благоприятно влияют всевозможные сорта капусты. Простую белокочанную капусту можно употреблять как в сыром виде, так и в вареном и тушеном. Неплохо использовать ее в приготовлении салатов или овощного рагу. Наиболее полезным салатом считается салат из мелко нашинкованных белокочанной капусты и моркови, которые можно заправить подсолнечным маслом или приготовить с добавлением небольшого количества уксуса.

Для того чтобы родилась девочка, ее будущей маме рекомендуется употреблять в пищу хурму, лимоны, инжир, гранаты, финики. Хотя эти фрукты и являются достаточно редкими для нашего стола, но все же стоит сэкономить на других продуктах. Помимо того что состав вышеперечисленных фруктов влияет на формирование будущего пола ребенка, они также весьма благоприятно воздействуют на организм. К тому же зерна граната увеличивают половую активность, что значительно увеличивает процент рождения ребенка. Апельсины и мандарины желательно есть хотя бы раз в неделю. Особенно полезна цедра от этих фруктов. Цедру можно добавлять в выпечку, торты, пирожные. Ее приятный аромат великолепно дополняет вкус многих продуктов.

Столь же необходимо употреблять в пищу тыкву, кабачки или цуккини. Тыкву можно готовить целиком в духовом шкафу с добавлением сахара. Получившееся сладкое блюдо очень любят девочки. Из тыквы также можно сварить очень вкусную кашу, добавив в нее мед или засушенные овощи. Кабачки и цуккини не следует употреблять обжаренными в масле. Лучше потушить их вместе с другими овощами.

Для того чтобы зачать и выносить девочку, полезно пить различные фруктовые напитки, сиропы, морсы и кисели. Для их приготовления необходимо использовать только свежие фрукты и ки-

пячеиую воду. Но не стоит злоупотреблять большим количеством киселя, так как этот напнток содержит картофельиый крахмал, употребление которого обеспечивает поступлеине в организм большого количества углеводов. Фруктовые напитки лучше изготавливать в домашиих условиях. Для супружеских пар, мечтающих о рожденнн дочери, подойдут такне фрукты, как апельсины, мандарины, вниоград и яблоки. Компоты следует варнть только нз свежнх ягод или фруктов, так как сушеные фрукты больше подходят для тех, кто хочет родить мальчика.

На формирование пола будущего ребенка влияет и употреблеиие консервированной продукции. Девочки «отдают предпочтение» рыбным коисервам. Наибольшей популярностью пользуются шпроты. Не следует потреблять консервы с томатным соусом; наиболее приемлемыми для формирования организма девочки являются коисервы в масле. И хотя бы раз в иеделю желательно покупать мясо креветок.

Вообще, морские продукты очеиь способствуют формнрованию ребенка жеиского пола. Красиую рыбу, мясо кальмаров и крабов, а также морские водоросли очень «любят» девочки. Если у жеищииы иет возможности каждый день употреблять в пнщу морепродукты, то можно кушать любую рыбу, которая продается в региоие. Ее можно есть как в вареиом виде, так н в жареном, нз иее можно готовить вкусную и полезную уху. К тому же вместе с рыбой в оргаиизм поступает большое количество фосфора, который так иеобходим будущей маме.

Что касается нкры, то девочкн в большиистве своем «предпочитают» красиую нкру или же вообще могут обходиться без таковой. Полезно употреблять нкру простой речной рыбы, как в жареном, так н в соленом виде. Девочки очень «любят» соленую рыбу. Чем больше в ней содержанне соли, тем больше вероятность зачатия девочкн. Для подсалнвания пищи лучше использовать морскую соль, которая содержнт больше минеральных веществ, чем обычиая. Также можно применять соль, иастояииую на травах, но нспользовать ее в очеиь небольших количествах. Подобиая соль продается в аптеках.

Каши тоже существенным образом влняют иа формирование пола ребенка. Тем, кто предпочел бы видеть в качестве своего будущего ребеика девочку, стоит отдавать предпочтение кашам из ячменя, проса, кукурузы. Данные блюда можио употреблять около трех раз в неделю. К кашам полезио добавлять кусочки фруктов или мед, а также сырые или вареиые овощи.

Различные витамины, поступая в организм будущей мамы, тоже могут повлиять на формирование пола будущего ребенка. В зависимости от того, каких витаминов поступает больше, можно определить, мальчик это будет или девочка. Будущим родителям, желающим воспитывать девочку, необходимо потреблять в больших количествах витамины А и С. Комплекс витаминов В больше подойдет для мальчиков.

Давно известно, что женщине, очень сильно стремящейся благополучно зачать и произвести на свет именно младенца женского пола, рекомендуется употреблять в пищу зелень, а также овощи и фрукты желтого цвета (например, морковь, шпинат, абрикосы, персики, манго, цитрусовые и т. д.). Именно эти продукты чрезвычайно богаты витамином А в форме каротина, витамином B_6, витамином Е, фолиевой кислотой и иными полезными веществами, необходимыми для развития нормального полноценного ребенка женского пола. Витамин А содержится также в молоке и в яичном желтке. Витамин С, или аскорбиновая кислота, будет поступать в организм из апельсинов, грейпфрутов, лимонов, кроме того, он содержится в свежих и консервированных помидорах, в капусте и во многих других фруктах и овощах.

Следует помнить о том, что самые главные витамины содержатся, как правило, в свежих овощах и фруктах, а добавление химических веществ и термическая обработка плодов могут повредить как организму ребенка, так и организму матери.

Молоко является очень полезным продуктом. Но для формирования ребенка женского пола необходимо пить больше молока с добавлением шоколада. Также очень полезны все молочнокислые продукты. Ведь молоко — это единственный продукт, который содержит очень много кальция. Очень полезно есть творог. В нем содержится очень мало жира, и поэтому его можно употреблять в пищу почти что в неограниченном количестве. Творог можно есть подсоленным или с добавлением вареных овощей.

Для того чтобы зачать девочку, необходимо также употреблять в пищу и репу. К сожалению, в последнее время этот в высшей степени полезный корнеплод очень редко подается к столу. Репу можно есть в сыром виде, а можно варить или готовить на пару. Полезно кушать ее в смеси с другими овощами или с добавлением меда.

Что касается приправ к пище, то здесь тоже следует четко разграничивать, какие приправы полезно добавлять в пищу для того,

чтобы сформировалась девочка, а от каких лучше воздержаться. Так, для девочек больше подойдут следующие приправы: базилик, чабрец, мята перечная, эстрагон, тархун и майоран. Эти пряные травы желательно добавлять в очень небольших количествах во все кушанья, постоянно чередуя тот или иной вид зелени. Очень хорошо добавлять в пищу кисловатый барбарис.

Тем, кто любит различные соусы, нужно знать, какие из них помогут зачать и выносить девочку, а какие «предпочитают» мальчики. Для девочек лучше всего использовать соусы на растительном масле с различными ароматизированными растительными добавками. Очень хорошо подавать к столу соусы с листьями крапивы, малины, со сметаной, с морской капустой, с рябиной или свеклой и многими другими овощами и фруктами.

Вообще, для того чтобы увеличить вероятность зачатия девочки, следует употреблять смешанную пищу, особенно сырые гарниры из овощей к рыбе. Так, если на ужин подается блюдо из рыбы, то к нему следует добавлять разнообразный гарнир из сырых овощей и фруктов из расчета на часть рыбы около 3—4 частей гарнира. Гарниры и салаты лучше готовить из как можно большего числа овощей, кореньев и трав. И чем богаче будет их ассортимент, тем больше организм будет насыщаться минеральными солями, витаминами, биостимуляторами и эфирными маслами, которые оказывают влияние на формирование будущего пола ребенка. Разнообразие в еде —тот путь, который ведет к наибольшей активности всего организма, заставляя его вырабатывать те гормоны, которые влияют на зачатие девочки.

Помимо всего вышеперечисленного, можно включить в свой рацион различные виды лука. Это не только традиционные репчатый и зеленый лук, но также и лук-шалот, лук-порей, лук-батун, лук душистый, шнитт-лук, многоярусный лук. Специфический запах лука устраняют путем его обжаривания на подсолнечном масле, но сам этот овощ должен присутствовать практически во всех приготавливаемых блюдах.

Хотя картофель в большинстве своем влияет на зачатие и формирование ребенка мужского пола, он может способствовать и зачатию девочек. Не стоит есть картофель «в мундире» и чипсы с добавками, и совершенно не подойдут жареный картофель или картофель фри. Зато будет очень хорошо, если хотя бы раз в неделю на столе окажутся сырые ломтики тонко нарезанного молодого картофеля с добавлением майонеза или горчицы. И лучше всего

вводить картофель в рацион будущей мамы небольшими порциями вместе с другими видами овощных культур.

Стоит упомянуть и о съедобных дикорастущих растениях. Особенно благоприятно влияют на зачатие девочки крапива, одуванчики, подорожник и лопухи. Крапиву следует употреблять в свежем виде или добавлять в супы. Рубленая крапива в небольших количествах не только приятна на вкус, но и очень полезна для организма будущей мамы. Количество витамина С, которое она содержит, превосходит даже его содержание в апельсинах. Тем, кто решил зачать девочку в зимнее время года, стоит еще весной заготовить крапиву, высушить и добавлять в пищу в виде порошка.

Одуванчики не только повышают потенцию мужчин, но и содержат в соцветиях, листьях и корнях много веществ, которые могут влиять на пол плода. Подорожники вполне могут заменить в рационе хлеб. Особенно это касается тех женщин, которые в процессе беременности боятся пополнеть. Корень лопуха используют для приготовления всевозможных винегретов, салатов и в качестве добавки к супам. Некоторую горечь, присущую лопуху, можно перебить, если примешать к его корням другие овощи и травы.

Девочки «любят» сладкое. Поэтому их будущим мамам рекомендуется кушать сладкую выпечку и всевозможные пирожные. Но главное в употреблении такой пищи — не переусердствовать. В день не стоит съедать больше 1—2 штук, так как излишки сладкого могут привести к лишнему весу. Тем, кто боится за свою фигуру, лучше заменить сладкие пирожные и торты на менее калорийные леденцы или карамель. Еще лучше перейти на естественные сладости, такие как мед и фруктовые концентраты, а также финиковый сахар, кленовый сироп и неочищенная патока. Не стоит забывать и о шоколаде, особенно соевом. Он содержит мало калорий, но очень питателен. Гематоген можно употреблять в неограниченном количестве.

В заключение хотелось бы отметить, что для зачатия девочки следует существенно разнообразить свой рацион, как правило, за счет растительной пищи и сладкого. Не стоит совсем отказываться от белковой пищи, так как это может нанести вред здоровью. Лишь разумное сочетание разнообразных продуктов поможет в зачатии девочки.

Глава 4
Нумерология зачатия

МЕТОД РАСЧЕТА ОСТАТКОВ

Как определить пол будущего ребенка? Существует множество способов, научных н тех, которыми пользовались еще наши бабушки. В этой главе приведены методы определения пола еще не родившегося малыша; можно отнестись к ним всерьез, а можно пренебречь ими, как ненаучными, но, как нн странно, в большинстве случаев они срабатывают. С помощью прнведенных здесь способов возможно прогнозировать пол ребенка, зачать которого еще только предстоит.

Дело в том, что все в этом мире подчиняется неким числовым закономерностями н, в прннципе, зная их, вполне можно предсказать те события, которые произойдут в будущем. Подобные прнемы применимы н в случае определения пола еще не родившегося ребенка.

Самый нзвестный н в то же время простой метод — это метод расчета остатков. Данный метод основан на прнмененнн основных законов н правил нумерологнн, здесь нспользуется сравненне н аналнз остатков от деления возраста родителей на соответствующее чнсло. Возможны самые разные способы определения делителя, но в качестве делнмого всегда выступает возраст. Обычно прнято счнтать, что необходимо разделнть возраст матерн на трн, а возраст отца — на четыре.

Чнсло, на которое будем делнть возраст, выведено такнм образом: через некоторые промежутки временн пронсходит определенная перестройка органнзма. И делитель равен этому временному ннтервалу, в итоге получается, что пол того родителя, органнзм которого обновнлся последннм, оказывается «более сильным». Специалнсты полагают, что такая перестройка обусловлена генетнческимн особенностямн человеческого органнзма. До снх пор точно нензвестно, что же нменно пронсходит в органнзме в этот пернод, однако ряд авторитетных нсследователей склоняется к следующей версни: в это время пронсходнт частнчная замена тканей н слнзнстых оболочек, а также актнвное формированне кровн н лимфы, т. е. организм как бы проводит своеобразный ремонт н адаптнруется к условиям окружающей среды.

Но прнчины подобного явления совсем не нзучены. Остается загадкой н то, почему у мужчнн н у женщин разные сроки перестройки, чем она обусловлена н какне факторы на нее влияют.

Итак, вернемся к методу расчета остатков. При делении образуется два остатка (прн делении возраста отца н возраста матери соответственно). Считается, что пол будущего ребенка совпадает с полом того родителя, остаток от деления возраста которого оказывается самым меньшнм. В идеальном случае остаток от деления равен нулю.

Таким образом, если меньше остаток от деления возраста отца, то родится мальчик; еслн мнннмален остаток от деления возраста матери — девочка.

Можно рассмотреть конкретный прнмер. Пусть возраст отца — 31 год, а возраст матерн — 22 года. Произведем деление. В результате деления возраста отца на четыре получим остаток, равный трем, при делении возраста матери на три — остаток, равный двум. Значит, можно сказать, что в этой семье, скорее всего, родится девочка.

Крайне редко принимают во внимание непосредственно сам результат деления: частное. Оно уже не влияет на пол ребенка, но позволяет прнблизительно определнть его вес и рост. Делнмость частного на два указывает на то, что его рост при рождении будет больше 50 см, а вес более 3,4 кг, а при нечетности частного, соответственно, рост — меньше 50 см, вес — меньше 3,4 кг.

Тем не менее возможны по крайней мере еще трн спорных случая. Во-первых, если остаток от деления в обоих случаях равен нулю; во-вторых, остаток в обонх случаях равен единице; и, в-третьих, остаток равен двум.

На практнке используется по крайней мере три вариаита истолкования подобных результатов. Сторонники первого варианта склоняются к мыслн о том, что равный остаток говорит о высокой вероятностн рождення мальчнка. Причем, согласно данным статистики, мальчнков рождается на 3—5% больше, чем девочек, и этот подход более илн менее объясняет такой факт.

Другая ннтерпретация основывается на том, что одинаковые результаты свидетельствуют о вероятностн рождения двух, а то н трех детей. Однако подобный подход не позволяет определить пол ребенка достаточно точно.

И наконец, третий подход как бы синтезирует предположения двух предыдущих подходов. По мнению его сторонников, два нуля говорят о рождении разнополых двойняшек, две единицы свидетельствуют о возможности появления на свет двойняшек-мальчиков, а две двойки — девочек.

И все же ии один из иих не является общепризиаииым, оии существуют, ие только коикурируя, но и дополняя друг друга.

Вообще, вышеизложенные приемы и варианты истолкований — это далеко ие полный перечеиь применяемых методов. Существует миожество разиообразиых вариаций даже этого метода. Например, иекоторые специалисты думают, что в качестве делителя иужио брать ие три или четыре, а сумму цифр даты рождеиия самого родителя — только матери (суммируются цифры числа, месяца и года рождеиия).

Так, если человек родился 21 августа 1975 года, то получим следующее выражение: 2 + 1 + 8 + 1 + 9 + 7 + 5. В сумме эти цифры дают 33. Так как в результате сложеиия получеио двузиачиое число, то иеобходимо повторить операцию, т. е. 3 + 3, сумма равиа 6 — это и есть искомый делитель.

Такой прием, естествеиио, требует другого толкования результатов, другого аиализа остатков от делеиия. Предполагается, что четность остатка — типичиый призиак рождеиия мальчика, а иечетиость — девочки. Нулевой остаток такой прием интерпретировать ие позволяет.

ЗАВИСИМОСТЬ ПОЛА РЕБЕНКА ОТ ВОЗРАСТА МАТЕРИ И МЕСЯЦА РОЖДЕНИЯ

Научио доказаио то, что пол младеица иаходится в иекоторой зависимости от возраста его матери. Одиако эта зависимость ие является строгой, оиа ие постояииа во времеии и ие описывается какой-то коикретиой математической формулой.

Все объясияется тем, что иа пол будущего ребеика одиовремеиио влияет очеиь большое количество факторов и нельзя учесть их чрезвычайио сложное влияиие. Поэтому связь между возрастом матери и полом ребеика является случайиой, иеустойчивой и сложно поддающейся математическому описанию.

Тем ие меиее можно проследить следующую особенность: с увеличением возраста матери увеличивается вероятиость рождения мальчика. Особенно четко эта закономериость прослеживается в тех случаях, когда женщина рожает в возрасте старше 33—35 лет.

Справедлива и обратиая закоиомериость: вероятность рождеиия девочки зиачительио выше у молодых женщии в возрасте от

18 до 25—27 лет. Следует прн этом отметить, что такая закономерность наблюдается лншь в случаях, когда будущая мама н плод не подвергаются воздействию различных вредных факторов.

Однако эта точка зрения вызывает значительный протест у множества серьезных ученых, специалнстов. Онн считают, что на самом деле нет прямых прнчннно-следственных связей между возрастом родителя н полом ребенка, а саму подобную закономерность называют чнстой случайностью.

К сожаленню, в настоящнй момент медицина не располагает необходнмымн даннымн, н поэтому этот вопрос еще долго будет оставаться нерешенным.

Существует также китайская методика определения пола ребенка. Основной ее прннцип: чем ближе зачатне к овуляцнн — тем больше вероятность рождения девочкн; н наоборот: чем дальше от овуляцнн, тем больше вероятность рождения мальчнка.

Кнтайская методика также показывает вероятность рождения мальчика или девочкн в завнснмостн от месяца года н возраста матерн. Этн данные представлены в таблнце 2.

Кроме того, многолетнне наблюдення указывают на существованне взанмосвязн между полом ребенка н месяцем его рождення.

Установлено, что девочкн чаще всего рождаются в середине весны (апрель), начале лета (нюнь, нюль), самом начале и в конце осенн (сентябрь, ноябрь), а знмой — в декабре. Мальчнки, соответственно, появляются на свет в январе, феврале, марте, мае, августе и октябре.

Это разделенне также весьма условно. Дело в том, что в течение года наблюдаются такне явлення, как пнк рождаемости н спад рождаемости. Пик рождаемости прнходнтся на июнь—нюль н сентябрь, а спад — на январь н февраль. Вполне вероятно, что и пик, н спад рождаемости оказывают влияние на пол младенца.

Согласно теорни, у мужчнны (будущего отца) существуют определенные жнзненные циклы, в продолженне которых он может зачать лнбо мальчнка, лнбо девочку. Такие циклы некоторые нсследователн связывают с влияннем небесных тел. Есть предположение о том, что только на пике своей активности мужчина может зачать мальчика, а все остальное время более благоприятно для зачатия девочки.

Существует завнсимость пола ребенка не только от месяца, но н от декады его рождения. Считается, что первая декада н начало вто-

рой более благоприятны для рождения девочек, а оставшаяся часть второй и третья — для рождения мальчиков.

Все эти закономерности достаточно сложно объяснить с научной точки зрения, но тем не менее онн есть и вполне ощутимо воздействуют на людей. Необходимые данные представлены в таблнцах 3 н 4.

Таблица 2

Зависимость пола ребенка от месяца года и возраста матери (китайская методика)

Возраст матери, лет	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
18	Д	М	Д	М	М	М	М	М	М	М	М	М
19	М	Д	М	Д	Д	М	М	Д	М	М	Д	Д
20	Д	М	Д	М	М	М	М	М	М	Д	М	М
21	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д
22	Д	М	М	Д	М	Д	Д	М	Д	Д	Д	Д
23	М	М	М	Д	М	М	Д	Д	Д	М	М	Д
24	М	Д	Д	М	М	Д	М	Д	М	М	Д	М
25	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	М
26	М	М	М	М	М	Д	М	Д	Д	М	Д	Д
27	Д	Д	М	М	Д	М	Д	Д	М	Д	М	М
28	М	М	М	Д	Д	М	Д	М	Д	Д	М	Д
29	Д	М	Д	Д	М	Д	Д	М	Д	М	Д	Д
30	М	М	Д	М	Д	М	М	М	М	М	М	М
31	М	М	М	М	Д	Д	М	Д	М	Д	Д	Д
32	М	Д	Д	М	Д	М	М	Д	М	М	Д	М
33	Д	М	М	Д	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д
34	М	М	Д	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	Д
35	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М
36	М	Д	М	М	М	Д	М	М	Д	Д	Д	Д
37	Д	Д	М	Д	Д	Д	М	Д	Д	М	М	М
38	М	М	Д	Д	М	Д	Д	М	Д	Д	М	Д
39	Д	Д	М	Д	Д	Д	М	Д	М	М	Д	М
40	М	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	Д	М
41	Д	Д	М	Д	М	М	Д	Д	М	Д	М	Д
42	М	Д	Д	М	М	М	М	М	Д	М	Д	М
43	Д	М	Д	Д	М	М	М	Д	Д	Д	М	М
44	М	Д	Д	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М
45	Д	М	Д	М	Д	Д	М	Д	М	Д	М	Д

Примечание: М — высока вероятность зачатия мальчика; Д — высока вероятность зачатия девочки.

Таблица 3

Зависимость пола ребенка от возраста матери

Возраст матери, лет	Вероятность появления ребенка определенного пола, %		Возраст матери, лет	Вероятность появления ребенка определенного пола, %	
	мужской пол	женский пол		мужской пол	женский пол
до 18	53	47	34—36	59	41
19—21	54	46	37—39	62	38
22—24	57	43	40—42	67	33
25—27	58	42	43—45	67	33
28—30	58	42	после 46	68	32
31—33	58	42			

Таблица 4

Зависимость пола ребенка от месяца его рождения

Месяц	Вероятность появления ребенка определенного пола		Месяц	Вероятность появления ребенка определенного пола	
	мужской пол	женский пол		мужской пол	женский пол
январь	++	+	июль	++	++
февраль	++	+	август	+++	+
март	+++	+	сентябрь	+	+++
апрель	+	+++	октябрь	++	+
май	+++	+	ноябрь	+	+++
июнь	++	++	декабрь	+	+++

Примечание: +++ — высокая вероятность; ++ — средняя вероятность; + — низкая вероятность.

Раздел II

Ответственный период ожидания

Глава 5
Физиологические изменения в женском организме в период беременности

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

В пернод беременности в организме здоровой беременной жеищины, как правило, пронсходят многочнсленные фнзнологнческие нзменения. Это связано прежде всего с тем, что в это время плацента выделяет особые гормоны, которые обеспечивают правильное разнтие плода, а также гарантируют подготовку будущей матерн к предстоящим родам н кормлению.

Нервной снстеме беременной женщнны в этом периоде предстонт перестронться такнм образом, чтобы подчнннть весь органнзм одной целн — вынашнванню плода. Этнм н объясняются все фнзнологнческне нзменения в основных снстемах органнзма.

Значительные нзменення пронсходят в сердечно-сосуднстой снстеме будущей матерн. Во время беременностн даиная снстема выполняет двойную иагрузку, поскольку в органнзме появляется фактнческн «второе сердце» — помимо имеющихся двух кругов кровообращения, образуется иовое звено в кровообращеини: так называемый маточно-плацентарный кровоток. Каждую мннуту через этот круг проходнт около 500 мл кровн. Сердце здоровой жеищииы спосибио легко прнспособнться к возннкающнм дополннтельным иагрузкам: пронсходнт увелнченне массы сердечной мышцы н сердечного выброса кровн.

В коице беремеиности объем крови в органнзме увеличнвается до 6,5 л. Это связаио с появленнем дополнительиого круга кровообращения, который призван обеспечить возрастающие потребностн плода в питательных веществах, кислороде н в строительных матерналах. Причем если сердце здоровой женщины легко справляется с подобиой иагрузкой, то у беременных с сердечно-сосудистымн заболеваниями эта иагрузка вызывает осложнения. Поэтому на сроках 27—28 иедель беременным женщинам с заболеваниямн сердца показана госпнталнзация в стационар, где врачи с помощью современных средств терапин подготовят сердце к усиленной работе.

Велнчнна артериального давления в органнзме при беремеиости практически не изменяется. Прнчем у жеищин, нмеющих повышенне артериального давлеиия до беременностн илн в его раиние срокн, оио обычио сиижается к середине беремеиности. Часто это вызвано снижением тонуса периферических кровеносиых сосудов под действием гормоиа прогестерона, который вырабатывается организмом беремеиной женщины. Но за 2—3 месяца до родов артернальное давление обычно виовь повышается. Нормальное давление колеблется в пределах 100/70—120/80 мм рт. ст., а оптимальиым является 115/75 мм рт. ст. Верхине цифры показывают давлеине во время сокращения сердца, а нижние — в момент паузы — это так называемое днастолнческое давлеиие. Наиболее важным является последний показатель давления, поскольку ои отражает артериальное давленне во время «отдыха» сердца. Повышенным считается артериальное давлеине, превышающее 130/80 мм рт. ст. илн при повышеиии снстолического (то есть давлення во время сокращения сердца) на 30, а днастолического — иа 15 мм рт. ст. от исходного уровня.

Во время беремеиности оргаиизм будущей матери нуждается в большем количестве кислорода, поэтому в этот период усиливается деятельность легких. Характерио измеиеиие показателей газообмеиа, которые сообщают, сколько воздуха проходит через легкие женщины, т. е. сколько кнслорода оиа вдыхает и сколько углекислого газа выдыхает.

В состоянии беремениости количество поступающего в организм кислорода недостаточно для того, чтобы удовлетворить возросшую потребиость в нем. Это ведет к умеиьшению максимальиой вентиляции легких, т. е. их дыхательиой способиости. Сниженне веитнляции, в свою очередь, прнводит к увелнченню колнчества недоокнсленных продуктов. Как следствне, возникает состоянне нехватки кислорода, что особо вредит деятельности головного мозга н сердца будущей матерн н ребенка.

На больших сроках беременностн механнчески затрудняется кровообращеиие. Это пронсходит нз-за высокого стояния диафрагмы жеищины, так как ее поджимает беременная матка. Диафрагма отделяет брюшную полость от грудной, а поскольку она высоко поднимается во время беременностн, то перестает участвовать в процессе дыхаиия. Этим зачастую обусловлены жалобы беремеиных на затрудненне дыхания. Но, иесмотря на то что диафрагма поднимается кверху н ограинчнвает дыхательные двнжения

легких, тем не менее жизненная емкость их возрастает. Это происходит за счет того, что грудная клетка расширяется и увеличивается проходимость воздуха через бронхи, которые расширяются под действием гормонов плаценты. Повышение объема вдыхаемого воздуха при беременности благоприятно тем, что в результате облегчается выведение использованного кислорода плодом через плаценту. Частота дыхательных движений не изменяется во время беременности и остается равной 16—18 раз в минуту, но непосредственно перед родами она может увеличиться. При появлении одышки или каких-либо других нарушений со стороны дыхательной системы беременной женщине необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Мочевыделительная система (в частности почки) во время беременности работает напряженнее, чем обычно. Это связано с тем, что этот орган выводит из организма и продукты обмена веществ самой беременной женщины и продукты обмена веществ растущего плода.

В зависимости от объема поступившей в организм беременной женщины жидкости выделяется разное количество мочи. Здоровая беременная женщина выделяет в сутки приблизительно 1200—1600 мл мочи. Основная ее часть выводится в дневное время (приблизительно 950—1200 мл), ночью выводится остальная порция. Под влиянием гормона прогестерона тонус мочевого пузыря несколько снижается, он становится более вялым, это часто приводит к застою мочи. Это происходит еще и потому, что головка плода придавливает мочевой пузырь. Все эти условия предрасполагают к заносу инфекции в мочевые пути, что нередко отмечается у беременных.

Кроме того, матка во время беременности немного поворачивается вправо, это затрудняет отток мочи из правой почки. Здесь очень часто наблюдается гидронефроз — большое скопление жидкости в почечной лоханке. Именно поэтому беременной женщине так часто требуется сдавать мочу на анализ, ведь предупредить заболевание легче, чем его вылечить. Врачи наблюдают за количеством лейкоцитов в моче, так как именно подсчет лейкоцитов может указать на появление в организме инфекции. Если в моче обнаруживается больше 10 лейкоцитов в поле зрения; возможно, это указывает на инфекцию в мочевыводящих путях. В таких случаях требуется дополнительное медицинское обследование мочевых путей, и при необходимости придется провести лечение.

У миогих жеищии в первые три месяца беремеиности наблюдаются токсикозы — тошнота и даже рвота в утреиние часы. Зачастую изменяются вкусовые ощущеиия, возможио появление иепривычиого тяготеиия к иеобычиым веществам (иапример, к мелу, краске, глиие, земле и т. д.). Эти измеиеиия могут оставаться иа все время беремеииости или же исчезать к 3—4 месяцу выиашиваиия ребеика.

Несложные случаи рвот обычио лечат диетой, отдыхом и иейтрализующими кислую среду желудка средствами, однако иногда требуется и госпитализация. Эта мера поможет диагиостировать и исключить иные причииы рвоты, иапример воспалеиие желудка, иепроходимость пищевого тракта или язвеииую болезиь. В помещеиии, где иаходится больиая, рекомендуется заиавесить окна, также желательио ограничить визиты родствеииииков и зиакомых. Для того чтобы уменьшить иервиое иапряжеиие, можио заняться психотерапией или провести курс аутотреиинга. Иногда для облегчеиия состояиия токсикоза используют виутрикишечиое питаиие в сочетаиии с одновремеиным примеиеиием противорвотных средств.

Когда же балаис жидкости в оргаиизме беременной жеищины выравиивается (обычио это происходит через сутки), больиую разрешается поить иейтральными жидкостями. Если женщина терпимо переиосит эти жидкости, можно переходить к приему иебольших порций еды около шести раз в деиь.' В случае возобиовлеиия рвот иногда приходиться повторить лечение, хотя лучше все же уговорить больную принимать иебольшие порции пищи. В случае, если рвота долгое время ие проходит, может иарушиться правильное питаиие плода, поэтому к вводимым виутрь жидкостям рекомендуются специальные питательные добавки. В исключительиых ситуациях, представляющих большую опасность для жизни или здоровья матери, необходимо подумать о прерывании беременности.

Гормоиы, которые выделяет плацеита, сиижают тоиус кишечиика, что иередко приводит к запорам. Кроме того, кишечник отодвигается беремеииой маткой кверху, способствуя задержке продвижеиия кишечиого содержимого по пищеварительиому тракту. Также смещается кверху желудок и сдавливается, при этом часть его содержимого может выбрасываться в пищевод, вызывая изжогу. В подобиых случаях рекомендуется пить минеральную воду «Боржоми» или другие щелочиые растворы (например, питьевую соду в иебольших количествах) и прииимать пищу ие позднее чем

за два часа до сна. Во время сна под голову будущей матери следует подложить небольшую подушку.

Печень при беременности также работает с большей нагрузкой, так как необходимо обезвреживать продукты обмена как беременной женщины, так и плода. Нередко в организме будущей матери наблюдается такое явление, как сгущение желчи, это может вызвать зуд кожи. При этом следует незамедлительно обратиться к врачу, особенно в том случае, если зуд сопровождается рвотами и болями в животе. Для того чтобы предупредить развитие заболеваний, связанных с увеличением нагрузки на печень, перед каждым приемом пищи беременной рекомендуется выпивать полстакана минеральной воды без газа.

Во время беременности у некоторых женщин под влиянием прогестерона расслабляются связки, особенно подвижными становятся сочленения таза, что облегчает прохождение плода через тазовое кольцо во время родов. Иногда расхождение связок таза настолько выраженное, что повышается вероятность раздвижения лонных костей. При этом у беременной возникают боли в области лона — «утиная походка». В этом случае необходимо обратиться к врачу за рекомендациями.

Молочные железы во время беременности подготавливаются к предстоящему кормлению. В них увеличивается число молочных железок, жировой ткани, усиливается кровоснабжение. Происходит увеличение молочных желез в размере, их нагрубание, и уже в начале беременности можно выдавить из них капельки молозива.

Наибольшие изменения при беременности происходят в половых органах и касаются главным образом матки: она увеличивается в размерах. К концу беременности высота стояния дна матки равняется 35 см, вместо обычных 7—8 см вне беременности. Масса матки увеличивается до 1000—1200 г (без плода) вместо нормальных 50—100 г вне беременности, а объем ее полости увеличивается приблизительно в 500 раз. Все эти изменения в матке происходят под влиянием гормонов плаценты (прогестерона, эстрогена, хорионического гонадотропина). Происходит расширение кровеносных сосудов, их число увеличивается, они как бы оплетают матку, чтобы обеспечить кровоснабжение растущего плода. Иногда наблюдается сокращение стенок матки, которые к концу беременности становятся более активными. Такие сокращения матки представляют собой своеобразные тренировочные упражнения перед родами.

Изменение положения матки происходит пропорционально ее росту. На 4-м месяце беременности матка выходит за пределы таза и к родам достигает области подреберья. Во время беременности связки, удерживающие матку, утолщаются и растягиваются. Зачастую боли, возникающие по сторонам живота, особенно при изменении положения тела, вызваны натягиванием этих связок. Кровоснабжение наружных половых органов усиливается, это ведет к появлению варикозного расширения вен. Из-за затруднения оттока крови на ногах также могут появиться варикозные вены, при этом рекомендуется бинтование ног, отдых в положении, при котором ноги располагаются выше, чем таз. Рекомендуется также при ночном отдыхе класть ноги на подушку, чтобы они были размещены как можно выше. Такое положение облегчит кровоотток и поможет предупредить варикозное расширение вен.

Также следует отметить, что во время беременности обычно происходят изменения всех видов обмена (белкового, жирового, углеводного и минерального). В результате беременная женщина прибавляет в весе, изменяется состояние кожных покровов, волос и ногтей. Подобные изменения в организме также сказываются на самочувствие будущей мамы. На массу тела беременной влияют и другие физиологические изменения в ее организме, а также рост плода.

У здоровой женщины к концу беременности масса тела увеличивается в среднем на 12 кг (норма в пределах 10 до 14 кг). Обычно в первую половину беременности она увеличивается на 4 кг, во вторую — в два раза больше. Еженедельная прибавка массы тела до 20 недель равна приблизительно 300 г, с 21-й до 30-й недели — 330 г, а после 30 недель до родов — 340 г. У женщин с дефицитом массы тела до беременности еженедельные прибавки могут быть еще больше.

К беременности адаптируются не только физические функции организма, но и психология женщины. Одной из особенностей этого периода является появление особого эмоционального настроя женщины на вынашивание ребенка, роды. В головном мозге беременной происходит повышение биоэлектрической активности, что зачастую обусловливает некоторую лабильность (т. е. подвижность) нервной системы. Это может выражаться в частых перепадах настроения, раздражительности, плаксивости и т. п. Не следует бояться этих явлений, так как к концу беременности они обычно проходят сами собой.

На отношение женщины к беременности и родам оказывают влияние различные факторы, в том числе социальные, морально-этические, экономические и др. Это отношение зависит и от особенности личности самой беременной.

Как правило, у женщин при беременности изменяется эмоциональное состояние. Если в первой половине беременности большинство женщин беспокоит забота о своем здоровье, то во второй половине, особенно после начала шевеления плода, все мысли и забота матери обычно направлены на благополучие ребенка, который уже воспринимается как отдельно существующее лицо, как личность. Будущая мать часто обращается к нему с ласковыми словами, она старается представить его в своих мечтах, наделяя его индивидуальными особенностями. Наряду с этим у женщины появляется чувство утраты своих прошлых привязанностей и привычек в угоду предстоящему материнству. Иногда у женщин возникает беспокойство относительно возможной потери привлекательности и изменений во взаимоотношениях с мужем.

Преодоление этих опасений и страхов зачастую осуществляется путем демонстрации регрессивного поведения, женщина как бы пытается вернуться к детскому поведению. Цель этого — бессознательное желание беременной найти в окружающих защиту и преодолеть боязнь. Прежде всего близкие родственники должны предоставить надежную опору для психологического комфорта беременной. При чрезмерно тревожном отношении к беременности надо обратиться за советом к врачу.

Таким образом, все физиологические и психические изменения, происходящие в организме беременной женщины, являются приспособительными. Не следует их бояться, потому что они необходимы для удовлетворения потребностей растущего плода.

При родах также происходят некоторые изменения, которые проявляются в еще более серьезных изменениях в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Возможно повышение артериального давления, увеличение объема крови, поступающей в сердце за одно сокращение, а также объема крови, проходящей за минуту через сердце. Происходит увеличение концентрации молочной кислоты, что ведет к кислородному голоданию и болям в мышцах. Все эти изменения ведут к синдрому напряжения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у беременных женщин. При этом могут сместиться границы сердца, появиться шумы в нор-

мальио работающем сердце. Однако подобиые клииические проявлеиия считаются иормой и могут возиикиуть в оргаиизме любой здоровой жеищииы во время беремеииости и родов.

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Зачастую патологическое течеиие беремеииости иаблюдается у жеищии с уже имеющейся патологией. Первостепеииое зиачеиие имеет патология сердечио-сосудистой системы. При заболеваииях сердечио-сосудистой системы у беремеииых жеищин иередко иаблюдаются срывы процессов, протекающих в системе кровообращеиия. Различные приобретеииые и врождеиные пороки сердца, миокардиты, кардиомиопатии, ИБС, артериальиая гипертоиия могут зиачительио осложнить течеиие беремеииости. Поэтому жеищииа, страдающая какими-либо сердечио-сосудистыми заболеваииями, должна иаходиться под иаблюдеиием специалиста-кардиолога в течеиие всей беремеииости.

Одиим из патологических измеиеиий оргаиизма жеищииы во время выиашиваиия плода может быть также и виематочиая беременность. Беремеииость, которая развивается вие пределов матки, а чаще всего в яйцеводе, иеобходимо зараиее распозиавать и лечить. Виематочиая беремеииость может быть опасиой для жизии и здоровья будущей матери.

При виематочиой беремеииости у жеищииы обычио иаблюдаются следующие призиаки: сильиая, колющая боль, распространяющаяся иа всю брюшную полость; частое обильиое кровотечеиие из влагалища; тошнота, рвоты, головокружеиия, слабость.

В случае проявлеиия этих симптомов важио иемедлеиио доставить больную иа коисультацию к квалифицированиому специалисту. Распозиать виематочную беремеииость очеиь важио для сохраиеиия здоровья жеищины и возможности ее дальиейших родов. Определяют такой вид беремеииости иа осиовании совместного использования двух иаучио апробированных методов: периодически повторяемое тестирование беремеииости и просвечивание ультразвуковой аппаратурой высокого разрешеиия.

Приблизительио 0,05% всех жеищии подвержеиы трофобластической болезии. При этом заболевании структура клеток, окружающих пузырек беремеииых (из которого при иормальиом тече-

иии беремениостн образуется плацеита), в условиях правильиого формироваиия оболочки плаценты преобразовывается не в здоровое детское место, а в конгломерат светлых пузырьков. Прнчнной развития трофобластической болезии обычио оказывается хромосомиое иарушеиие оплодотвореииой яйцеклетки.

Еще одннм видом патологического развития беремеииости является недоношенная беременность. Если будущая мать подозревает, что по каким-либо причииам ие сможет доноснть плод до устаиовлеиных сроков, ей следует немедленно обратнться к врачу. Прнзиаками иедоиошенной беременности являются коричневые бели; усилеиия таких утреиних иедомоганий, как тошнота и рвота; родовой токсикоз; поннжеине веса тела н активиости щитовидной железы.

Исключительиым, чрезвычайно редко встречающимся заболеваиием является рак плодовой оболочки. В половине случаев он развивается на почве трофобластической болезни, в 30—40% случаев наступает после выкидыша, а в 10—20% — после правильной беремеииости. Прнзиаками этой болезни являются нерегуляриое кровотеченне, возникающее после выкидыша, родов или после удаления гроздевидного иедоиоска; иаличие опухоли во влагалище, матке или легких. Крайне важно распознать заболевание на ранних стадиях и своевременно провести курс лечения, так как от этого зависит здоровье матерн н возможность последующей беременностн.

Одиим из патологических нзмеиенні оргаинзма беременной женщины является сахариый диабет, развивающийся во время выиашиваиия плода. Это переходное состояние, в котором оргаиизм ие пронзводит достаточного колнчества ннсулниа, в ответ иа увелнченне уровня глюкозы в кровн. Серьезные последствия для матерн н для ее ребенка могут наступить в том случае, когда избыток сахара, находящийся в крови матерн, проникает в кровообращеиие плода через детское место.

В качестве прнзиаков сахарного диабета специалисты отмечают налнчие сахара в моче, сильную жажду, частое н обильиое мочеиспускание. Не стоит, однако, волноваться, поскольку основные угрозы, связанные с сахарным диабетом при беременности, можио устраиить путем точного наблюдения за уровнем сахара в крови. Проводить регулярные аиалнзы можио и в домашних условиях, время от времеии делая контрольные аиализы в поликлиннке.

Возможно и такое патологическое измеиение течеиия беремеииости, как заражеиие околоплодной жидкости при попаданнн во

влагалище н матку беремеиной какой-либо ииφекции. Это может стать причииой преждевременного разрыва плодных оболочек илн преждевременных родов. Выявить даииое заболеваиие достаточно трудно, поскольку ие существует специального теста, способного определить н подтвердить иаличие ииφекцни. Однако симптомы всегда одннаковы, н опытиый акушер должен нметь в виду следующие особеииости состояиня беременной женщины: тахнкардня (ускоренное сердцебиение); повышение температуры тела выше 38 °С; болезиеииость матки при пальпацин.

Выбнрая способ лечеиия, опытный врач должеи учнтывать род мнкрооргаиизма, вызвавшего болезненный процесс, н состояиие здоровья матери и плода. Еслн к этому времеин плод находнтся на поздних сроках развития, рекомендуется заканчивать беременность. В том же случае, когда плод еще не созрел н не способен выжить во внематочных условиях, примеияют сохраняющие вещества с одиовременным введеиием больших доз антибиотиков, проиикающнх через барьер оболочки, а также тщательиый иадзор за состоянием плода.

К патологическим состояниям можио отиести и виутриматочное торможенне роста плода. Это является следствнем того, что виутрнматочная среда, в которой находился плод, недостаточно оптнмальиа для его правильного развития. Причинамн даниого заболевания могут являться некоторые заболевания матери, неправильный образ ее жизни, нарушеиие функцнонnрования детского места — все это влияет на иедостаточио быстрый рост плода. Чаще всего виутрнматочное торможеиие роста плода наступает в первой беременности. Возраст беремеииых женщин также является фактором рнска: чаще всего это патологическое изменение пронсходнт у беремеииых, не достигшнх 17 лет, а также у тех, кто старше 34 лет.

Возиикновение внутриматочного торможения роста плода сложно определнть, так как в большннстве случаев у данной патологии нет какнх-либо внешиих проявлений. Опытный акушер, нзмерив размеры живота, может подозревать, что велнчнна матки или плода меньше нормальиой. Подобный диагиоз может подтвердить или опровергнуть только ультразвуковое просвечиванне.

Можно выделить следующне предрасполагающие факторы, отвечающие за неудачи во виутрнматочиом развитии плода. Это плохой дородовой уход, риск проявления которого можно значительио снизить путем проведення снстематического акушерского

надзора; нерациональное питание и слишком малый прирост массы тела в состоянии беременности (чего можно избежать, придерживаясь правильной диеты); чрезмерное употребление алкоголя — в этом случае просто необходима борьба с вредной привычкой.

Однако не следует забывать и о том, что некоторые факторы, вызывающие внутриматочное торможение роста плода, к сожалению, очень трудно или вообще невозможно устранить. К подобным факторам относятся низкий социально-экономический и образовательный уровень беременных женщин, который не позволяет им в нужной степени обеспечить правильное питание и дородовую опеку; предыдущие роды ребенка с чертами гипотрофии или врожденным недостатком; кровотечения в первом или третьем триместре беременности; отклонение расположения детского места, выражающееся в его преждевременном выделении или выступлении вперед; сильно выраженная тошнота и рвота, которые длятся свыше трех месяцев; маловодие или многоводие; неправильный уровень гемоглобина; преждевременное лопание плодового пузыря; серологический конфликт по резус-фактору.

Матери, в предшествующую беременность выносившие малыша с малым весом, только в небольшой степени подвержены риску повторного рождения подобного ребенка. Как правило, статистика показывает тенденцию роста веса ребенка по отношению к предыдущему. На роды слишком маленького ребенка могут повлиять, помимо вышеперечисленных, и следующие факторы: физический или психический стресс будущей матери; неправильное возрастание количества плазмы у беременной, а также отсутствие в организме прогестерона.

При внутриматочном торможении роста плода из всех рекомендуемых в литературе методов можно применить госпитализацию или лечение в домашних условиях. Рекомендуется улучшение диеты, особенно следует учитывать количество белка, железа и энергетическую ценность вводимой пищи; введение лекарств, улучшающих циркуляцию крови детского места. В случае, когда усиление патологии настолько велико, что никакой из способов не может уменьшить угрозу жизни или здоровью матери, приходится прибегать к прерыванию беременности.

Среди патологических заболеваний беременных можно выделить и такое, как выпирающее детское место. В этом случае детское место размещено в нижней части матки, целиком или частично закрывает ее внутреннее устье или доходит до его края. Как прави-

ло, на ранних неделях беременности низко лежащее детское место выступает достаточно часто, но по мере развития беременности и роста матки детское место в большинстве случаев двигается вверх. Хотя даже в тех ситуациях, когда не наблюдается его миграция в высшие части матки, дело редко доходит до появления серьезных отклонений. Тесное прилегание детского места к внутреннему устью может вызвать появление кровотечения. В ситуациях же, когда детское место целиком или даже частично заходит в устье, роды естественным путем будут, скорее всего, невозможны.

Риск образования выпирающего детского места выше у женщин, имевших механическую чистку стенок матки в связи с выкидышем или родами, а также у женщин, перенесших кесарево сечение или же операцию на мышце матки. Вероятность развития выпирающего детского места возникает в ситуациях, требующих увеличения поверхности плаценты. Такое развитие зародыша наблюдается в состояниях кислородного голодания и нарушений питания плода. Низко расположенное детское место перемещается с помощью растягивающейся части матки; иногда это происходит уже перед 28-й неделей беременности, но обычно это наступает между 34—38-й неделями ее развития.

Чаще всего это отклонение проявляется в кровотечении без боли, имеющем светло-красный цвет, не сопровождающемся болью в животе, умеренном или обильном. Детское место, заходя во внутреннее устье, находится на пути прохождения плода через родовой канал, в результате естественным путем роды невозможны.

Ситуацию выпирания детского места, протекающую без проявлений, легко диагностировать при помощи ультразвукового исследования, однако иногда эта патология остается незамеченной вплоть до самых родов.

Не стоит волноваться без причины: рано распознанное низко расположенное детское место в большинстве случаев само корректируется перед родами и не создает особенных проблем. До наступления 20-й недели беременности подобное состояние не требует лечения. По истечении этого периода, в случае, если будущая мать не жалуется ни на какие недомогания, ей рекомендуется смена ежедневной модели двигательной активности.

Если у беременной женщины открывается кровотечение, ее необходимо госпитализировать с целью точной оценки состояния матери и плода. Если кровотечение умеренное и его легко остановить, в этом случае врачами рекомендуется сохраняющее лечение,

которое включает в себя госпитализацию с обязательным лежанием, тщательный надзор за состоянием беременной и плода, дополнительный прием железа и витамина С, если необходимо — переливание крови. Если же состояние будущей матери не вызывает серьезных опасений, врачи иногда разрешают соблюдение постельного режима в домашних условиях.

Бывают случаи, когда детское место врастает в глубинные слои мышцы матки и становится постоянно связанным с ним. Различают приросшее детское место и вросшее детское место в зависимости от глубины проникновения клеток детского места. Если детское место не отделяется от стенок матки во время третьего родового процесса, то его следует удалить хирургическим путем с целью остановки кровотечения. Если не удается подвязать открытые кровеносные сосуды и тем самым остановить кровотечение, то врачам не остается ничего иного, кроме полного удаления матки.

Причиной около 25% поздних кровотечений является отделение или преждевременный отрыв детского места от стенок матки. Факторами риска в этом случае являются возраст матери, употребление ею никотина, повышенное давление, принятие аспирина на поздних сроках беременности или ранее перенесенное преждевременное отделение детского места.

Кровотечение при отделении детского места может быть как легким (при отделении малой степени), так и сильным (при отделении умеренной степени), что может сопровождаться болями в нижней части живота. Также у будущей матери и плода могут наблюдаться симптомы обескровливания.

Диагностика этой патологии производится на основании опроса, врачебного обследования, ультразвукового исследования.

При отделении малой степени часто рекомендуется обыкновенный постельный режим, который помогает остановить кровотечение. В случаях умеренной степени отделения детского места безоговорочно рекомендуются постельный режим и тщательный врачебный надзор.

В настоящее время преждевременное отделение детского места не представляет особенной угрозы, и свыше 90% матерей и новорожденных выходят из этой кризисной ситуации без тяжелых последствий.

Преждевременное лопание плодового пузыря — это еще один тип патологии течения беременности, который заключается в нарушении оболочки плодного пузыря, предшествующем началу

схваток. Симптомом этого явления служит вытекаине жидкости нз влагалнща.

В течение суток с момеита иачала преждевремеииого лопання пузыря обязательио проводить тщательиое врачебное наблюденне за состояннем беремеииой. В это время иеобходимо регулярио нзмерять температуру тела и чнсло белых кровяных телец в кровн будущей матери, чтобы предотвратить возможное проявление инфекцни. В случае иачала схваток при иедозрелом плоде следует приостановить роды, причем большинство акушеров стараются затягивать такнм образом роды вплоть до 33—34-х иедель. Еслн пузырь лопиет на 37-й неделе или позже, рекомендуется иачать стимулированне родов, поскольку в этом случае велнка возможиость заражения.

Иногда в случае разрыва плодовой оболочкн пуповина выскальзывает через канал шейки или через влагалнще, выталкнваемая вытекающимн водами. Выпавшая пуповниа легко может быть передавлена передней частью плода, в результате чего может наступнть ограннчение илн полная нехватка кнслорода для дыхания плода. Нередко пуповниа выпадает во время преждевремеиных родов илн в том случае, когда передней частью плода ие является головка плода, одиако чаще всего это пронсходнт прн преждевремеиком разрыве плодовых оболочек перед иачалом родовых сокращеиий матки.

Диагностировать выпадеиие пуповииы достаточио легко: выпавший шнур пуповнны может находиться во влагалнще илн свисать из половых оргаиов. Если происходит пережимаиие шнура пуповииы, то возинкает опасиость гипоксии плода.

В том случае, если будущая мать замечает присутствне пуповнны во влагалнще илн подозревает ее выпадеиие, оиа должна макснмальио предохранять пуповину от пережимания. Если пуповниа свисает иаружу, следует осторожно предохранить ее теплой н влажиой пеленкой, чистым полотенцем илн подгузником, после чего иезамедлительио отправиться в блнжайшую больиицу.

Во время беремеииостн, родов, а также в послеродовом состоянии в кровеиосиой системе матерн иередко появляются сгусткн крови в веиах. Причииа этого отклонеиия заключается в ожнвлении естественных механизмов свертывания кровн. Они проявляются в предродовом перноде и связаны с затрудненнямн возвращеиия кровн из низко лежащих частей тела к сердцу из-за увеличенной маткн.

Закупорка поверхностных вен — достаточно редкое отклонение, оно и встречается раз на 100 беременностей. Свертываемость же крови внутри глубоких сосудов представляет собой опасность для жизни беременной женщины и плода. Факторами риска в данном случае являются возраст матери, превышающий 30 лет, большое количество родов, длительная неподвижность в лежачей позе, избыточный вес, малокровие, расширение вен, операционные роды — операция щипцами или кесарево сечение.

При закупорке поверхностных вен обычно образуются волокнистые болезненные затвердения на пути прохождения вены бедра или в области икры, покрытые красноватой кожей. При закупорке более глубоких вен довольно часто симптомами являются болезненность и повышенная плотность икры или бедра, отек конечностей, расширение поверхностных вен, боль в икре (бедре).

Выявить внешнюю закупорку можно с помощью ультразвукового обследования или при непосредственном обследовании врачом. Лечение необходимо в том случае, если тромб перемещается, вызывая закупорку сосудов легких и боль в грудной клетке, кашель с окрашенной кровью мокротой, усиление работы сердца и частоты дыхания, посинение губ и кончиков пальцев рук.

Наилучшей терапией является профилактика: бинтование конечностей при склонности к тромбофлебиту; избегание сидячих неподвижных поз в течение часа; укрепление конечностей ходьбой и бегом; выполнение легких двигательных упражнений лежа.

При лечении закупорки поверхностных вен следует соблюдать постельный режим (больная конечность должна быть приподнята). Необходимо также применять соответствующие мази, рекомендованные врачом, прикладывать влажные разогревающие компрессы, носить стягивающие эластичные рейтузы, принимать аспирин в послеродовой период.

Если глубокие вены закупорились и воспалились, обычно вводят рассасывающее лекарство внутривенно в течение 10 дней, однако после начала регулярных схваток введение лекарства следует прекратить. Спустя несколько часов после родов рекомендуется повторное введение лекарства. Также врач может назначить терапию в течение нескольких недель послеродового периода.

Перед 37-й неделей беременности иногда наблюдают явление, получившее в медицине название «досрочная, или преждевременная, схваточная деятельность матки». В этом случае схватки подобны болям при месячных, иногда появляются понос, тошнота и

другие нарушения пищеварительного тракта, боль в нижней части живота, болезненность и давление в тазовом кольце, в областях паха или бедер, водянистые розовые и коричневые выделения, предваряемые выходом густой слизистой пробки или сочением либо вытеканием вод из влагалища.

В подобной ситуации чрезвычайно важна быстрая диагностика. Поскольку каждый день нахождения плода в матке увеличивает его шансы на выживание после родов, то применять досрочные роды следует только в том случае, если существует серьезная опасность угрозы для жизни или здоровья ребенка. В целях предупреждения преждевременной схваточной деятельности врачи рекомендуют исключить половые контакты и тяжелую физическую нагрузку в последние месяцы беременности и, в случае необходимости, поместить будущую мать в больницу.

Глава 6
Даже в период беременности женщина должна оставаться женщиной

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Беременность — очень сложный период. В это время в жизни женщины происходят различные физиологические процессы, которые непосредственным образом сказываются на ее внешнем виде и физическом состоянии. Вряд ли было бы разумным игнорировать необходимость особого ухода за собой в период ожидания ребенка.

До недавних пор бытовало мнение, что беременность — это болезнь, поэтому нельзя рассчитывать, что женщина в этот период будет выглядеть хорошо. Но многие современные дамы как в нашей стране, так и за рубежом успешно опровергают это мнение недалеких обывателей. Беременность ни в коем случае нельзя считать болезнью, это счастливейший период в жизни женщины. И провести его желательно таким образом, чтобы сохранить позитивные впечатления на всю жизнь. Беременность — это время, когда женщина может предстать перед окружающими прекрасной Мадонной, светящейся счастьем ожидания будущего ребенка.

Впрочем, все красивые слова окажутся совершенно бесполезными, если женщина сама будет относиться к себе в период беременности с равнодушием. Разумеется, иногда она может чувствовать себя несколько хуже, чем в обычный период, быть подвержена перепадам настроения. Но это совсем не означает, что, помимо всего прочего, беременная должна выглядеть плохо. Напротив, именно период беременности может оказаться удачным временем для того, чтобы женщина могла уделить себе как можно больше внимания, усовершенствовать самое себя как внешне, так и внутренне.

Уход за кожей поможет выглядеть в период беременности наилучшим образом. Но теперь придется несколько изменить правила, которыми приходилось руководствоваться раньше. Прежде всего поговорим о макияже. Современная леди не может чувствовать себя уверенной без использования декоративной косметики. Экс-

перименты с разнымн цветамн н оттенкамн помогают выбрать для себя наиболее удачный нмидж. Но во время беременности привычный макияж может оказаться неподходящим. На то существует несколько прнчин. Первая — в период беременностн многне запахн, казавшнеся ранее прнятными, могут вызывать резкую антипатию. Это может относиться как к запахам различных продуктов, так н к ароматам косметики и парфюмерии. Поэтому губная помада или пудра, которыми женщина ранее с удовольствнем пользовалась, в период беременности могут стать непереносимымн. И к подобной проблеме нужно быть готовой. Разумеется, это совершенно не означает, что все долгне девять месяцев придется обходиться совершенно без макияжа. Придется всего лишь выбрать другие косметические средства. Лучше всего отдать предпочтение действительно дорогой косметнке, которая основана на натуральных природных компонентах. Продукция известных фирм с солидной репутацией окажется совершенно безвредной для будущей мамы н ее малыша. Кроме всего прочего, такая косметика еще и принесет немало пользы, так как будет наилучшим образом ухаживать за кожей лнца.

Но косметика и ежедневный макияж, конечно, не решают всех проблем, которые могут возникнуть во время беременности. Существует очень много прнчнн, по которым настроенне беременной портится практически ежедневно. Вскоре после того, как женщина узнает о том, что через некоторое время станет мамой, зеркало безжалостно сообщит ей о некоторых не самых приятных переменах во внешнем виде. И речь идет не об изменениях фигуры, которых пока еще может не быть, а нменно о лице. Черты лнца постепенно теряют былую четкость н правильность форм, приобретая некоторую расплывчатость. И этот фактор — вторая причина несоответствия прнвычного макияжа тому, который наиболее желателен в пернод беременностн. Очертания лица беременной женщнны меияются, становятся более мягкими. Поэтому неуместны яркие краски н крнчащие тона. Даже если раньше леди не мыслила себя без макияжа, нзоблнчающего в ней «женщину-вамп», на период ожидания малыша ей желательно отдать предпочтение более нежным, пастельным тонам. В противном случае несоответствие между яркнм макияжем н теперешним состояннем может казаться слишком очевидным, бросающимся в глаза. Очень часто губы беременных женщин кажутся припухшими. В таком случае желательно не использовать некоторые тона привычной ранее губной по-

мады. От красного, коричиевого н других ярких оттенков помады следует временно отказаться. В пернод ожидания ребенка цвет губ также может измеинться, стаиовясь более темиым. Беремеиным женщниам, чьи губы выглядят более припухшими, чем обычно, ие следует ярко обводить нх коитурным карандашом. Ведь контурный карандаш делает губы еще более выпуклымн, подчеркивает нх форму. Учнтывая все сказанное выше, будет разумиым в период беременности использовать вместо привычиой декоративиой помады бесцветиую гигиеиическую.

Гигиеиическая помада поможет уберечь губы от обветрнвания и шелушеиия. И вместе с тем она ие сделает лицо беремеиной дамы карнкатуриым, как это может получиться в случае прнменения губной помады яркого цвета.

Третья причина, по которой необходнмо нзменить содержнмое косметички — иалнчие во многих косметических препаратах вредных химнческих соединенній. Последние могут негатнвным образом сказаться на состояннн здоровья будущего ребеика. Через кожу разлнчные химические вещества могут попасть в кровь беременной, а затем — в органнзм еще не родившегося малыша. В связн с этнм желательно тщательно изучить состав косметическнх средств, которымн женщииа прнвыкла пользоваться, н, как уже было сказано выше, иа период беременности оставить только те, которые сделаны иа основе иатуральных природиых компоиентов. Еслн беременная не в состояиии сама определить, какие косметические средства нанболее соответствуют ее теперешнему состоянню, то следует обратиться к специалисту-косметологу, который даст иеобходнмые рекомендацнн.

Учитывая все сказаниое, прнходнтся призиать, что во время беремеиности женщиие прнходится иелегко. Ведь ей иеобходимо хорошо выглядеть, но прн этом многие прнвычные способы ухода за собой оказываются непрнемлемыми. Тем не менее прн всех сложностях можно найтн разумиый выход. При уходе за своим лнцом беремеиной даме прежде всего следует как можно больше виимания уделять чнстоте. Пыль, мельчайшне частицы которой оседают на коже, способиа повредить не только в пернод ожидания ребеика. Во время беременности пыль еще более вредиа, потому что токснческие вещества, содержащнеся в ней, попадают в организм н могут с потоком кровн быть доставлеиы малышу. Не следует забывать, что в условиях большого города в пыли прнсутствуют солн тяжелых металлов н друтне вещества, которые с точкн зре-

иия экологин крайне неблагоприятиы для формирующегося организма. Именно поэтому первым и иаиважиейшнм условием ухода за кожей лнца для беремениой жеищииы должиа быть чистота. Утром и вечером можно умываться прохладной водой с иежиым тоииком, как обычно. Но н в теченне дня желательио очистить кожу лнца от чужеродиых частиц пылн, особеино если перед этим пришлось некоторое время провести на улице. Для очнстки кожи можно воспользоваться нейтральным тоииком или очищающей пеикой. Следует выбирать препараты, не имеющне резкого запаха. Сильиый, пусть и приятиый запах может вызвать неприятиые эмоцни, а в некоторых случаях даже и аллергию. Очнстка кожи с помощью мягких нейтральиых препаратов и теплой воды полезиа также и потому, что во время беремениости усиливается работа сальиых желез. Соответствеиио, кожа может выглядеть блестящей, от чего ее вид становнтся неопрятным. Если вовремя ие очистить кожу, то может появиться раздражеиие, которое вызовет массу отрицательиых эмоций.

Кроме тоииков для очистки кожи, можно использовать любое обычиое мыло, при условии, что оно ие сушит кожу. Замечательиым средством может оказаться мыло, содержащее специальные увлажняющие компоиенты. Также можио порекомендовать бередениым дамам велнколепиые народные средства, которые использовалнсь во все времена, например отвары нз трав ромашкн, календулы. Антисептические вещества, содержащиеся в этих отварах, великолепиым образом сказываются иа состояиии кожи беремеиной женщнны.

Кроме этого, в некоторых случаях беремеиным можио умываться мииеральиой водой, особеиио если кожа очень чувствительиа. Миидеральные вещества, содержащиеся в воде, будут тоннзировать и увлажнять кожу беремениой женщииы, особеино полезиым может оказаться даниое средство в жаркую погоду.

Кстати, ие иужно забывать о том, что в жару беременным можно вообще отказаться от макияжа. Для того чтобы хорошо выглядеть, можио тщательио уложить волосы н надеть красивые солнцезащитные очки. Это может оказаться лучшим средством, чем использование косметикн, которая под воздействнем солнца способна нанести коже большой вред. Особенно это касается таких средств, как тоиальиый крем, крем-пудра, губиая помада. Красящие компоненты под воздействнем высокой температуры способиы оказаться вредиымн для оргаиизма будущего малыша.

Разумеется, если беременной предстоит отправиться иа торжествеиное мероприятие, то без декоративиой косметики оиа будет чувствовать себя иепривычно. Но днем это впoлие возможно, тем более что во время беремеииости можио позволить себе иебольшие слабости.

Говоря об уходе за кожей во время беремеиности, ие следует забывать о привычиых средствах, таких как кремы, маски. Во время беремеииости оргаиизм жеищииы как иикогда иуждается в витамииах. Коже также иеобходимо «дополиительиое питание». Но привычиые кремы иногда приходится иа время отложить. Например, ие следует использовать автозагар, который позволяет придать коже смуглость без утомительиого иахождения на солнце. Дело в том, что это удобиое средство содержнт химические красители, которые через кожу попадают виутрь организма. Во время беремеииости иежелательио перегружать свой организм и организм будущего ребенка различиыми химическими «коктейлями».

Также нн в коем случае ие следует использовать во время беремениости кремы, содержащие отбеливающие вещества. До иедавних пор дамы, ожидающие ребенка, пытались избавиться от возннкающих пигментиых пятеи с помощью кремов, содержащих ртуть. Естествеино, что о вреде подобных компоиентов даже ие нужно говорить. Любое ртутьсодержащее средство во время беременности иедопустимо. Вообще, с пигментными пятнами, которые иеразрывио связаны с беремениостью, бороться бывает ии к чему. Онн пройдут сами собой, как только придет положенное время. И ие стоит огорчаться, что пигментные пятна портят общее впечатлеиие, на самом деле оии отнюдь ие выглядят чем-то из ряда вои выходящим.

Если уж возникает сильиое желание попробовать отбелить лицо, можно использовать обыкновеииые огуречные маски. Для этого достаточио иатереть мякоть свежего огурца иа терке и ианести на чисто вымытую кожу лица. Затем иужио в течеиие иескольких мииут спокойио полежать иа спиие, при этом огуречиый сок впитается в кожу. С помощью ватного тампоиа можно убрать остатки огурца с кожн. Нет иикакой иеобходимости смывать маску с мылом. Достаточио только ополосиуть лицо прохладной водой. Регуляриое употреблеиие такой маски поможет слегка отбелить пигмеитные пятна иа коже лица, сделать их меиее заметными.

Если под рукой иет огурцов, для отбеливания можно использовать маску из творога со сметаной. Только для приготовлеиия маски желательио брать деревеиские продукты, потому что имеиио

они содержат массу полезных веществ. Итак, следует взять небольшое количество свежего творога и как следует растереть его. Затем нужно смешать с творогом сметаиу. Получеиной массой иамазать чнсто вымытое лицо и оставить маску иа несколько минут. Молочные продукты не только поморгают осветлить кожу лнца, но и снабжают кожу множеством полезиых веществ. Имеиио поэтому беременным женщинам можно умываться свежим молоком, в которое добавлеио небольшое колнчество лимоиного сока.

Иногда во время беременности могут появляться отеки лица. Есть простая, но очень эффективная маска, которая помогает избавиться от этого недостатка. Следует иатереть на мелкой терке обыкновенную сырую картофелину и иаиести иа лицо. Регулярное использоваиие маски из сырого картофеля весьма успешио помогает решить досадную проблему отечиости.

Кому-то вышеперечисленные средства могут показаться слишком простымн, не отвечающими высоким требоваииям современной женщииы, желающей сохраиить свою прнродную красоту. Разумеется, каждая дама может использовать косметические средства, которые кажутся ей наиболее предпочтительными. Но ие иужио забывать про иесомиеииый плюс прнродиых масок и отваров, в иих нет вредных химическнх краснтелей, консерваитов, способных нанести вред организму будущего малыша.

Уход за кожей лица ие может нсключить глубокую очистку пор, которую положеио проводить ие реже одного раза в иеделю. Для очистки пор кожн лица используются разнообразные скрабы и пилннги. Во время беременности их вполне можно замеиить на косметнческую глину, которая превосходно очищает лицо, ио прн этом не содержит ннкаких вредных компоиентов. Глииа ие окажет никакого отрицательиого воздействия на органнзм будущего ребенка. Некоторые могут возразить, сказав, что большинство беременных женщин весьма успешно используют привычиые косметнческие средства, н хнмнческие компоненты, содержащиеся в иих, совершенно не влияют иа здоровье их малышей. На первый взгляд, ситуация выглядит именно так. Однако не следует забывать, что большииство современных детей буквально с самых первых дней после рождения преследуют сильиейшие аллергии на различные вещества.

Причнны возникновення аллергнческих реакцнй до сих пор досконально не нзучены, остается бесспориым лишь одно: далеко не последняя роль в появлеинн аллергии у детей прнiадлежит различиым химическим веществам, которые влияют иа беремеиных

жеищии. Эти вещества попадают в оргаиизм с пищей, водой, воздухом. Также оии весьма успешно могут проникать через кожу. Поэтому в период беременности нужно с большой осторожностью относиться ко всякого рода химическим препаратам.

Можно с увереиностью сказать, что пернод беремеиности — это время, за которое можно вволю поэкспериментировать. Прежде всего — собрать ииформацию отиосительио стариииых иародиых средств иаведения красоты и попробовать некоторые рецепты. Возможно, что некоторые из ннх настолько понравятся, что впоследствии заменят дорогостоящие и не всегда полезные химнческие косметические средства.

В данной главе мы дадим еще несколько рекомендаций по уходу за кожей лица в пернод ожидания ребенка. Например, лучше всего умываться кипяченой водой. Она более полезиа для кожи, к тому же в ней не содержится микроорганизмов и бактерий. Но умываться иужно самое позднее за полчаса до выхода иа улицу. Особенно это касается прохладного и холодного времеии года. Увлажнениая кожа особеиио резко реагирует на перепады температур. И соответственио, результат от этого — далеко не самый лучшнй.

Жеищины с сухой кожей во время беремеииостн наверняка заметят, что на лице появились шелушащиеся участки. Особеиио сильным шелушение кожи может стать в мороз илн в ветреную прохладную погоду. Не стоит огорчаться, лучше попробовать старинные, хорошо зарекомендовавшие себя средства по уходу за сухой кожей лица — маски из натуральных продуктов. Если беремеиность пришлась иа летние месяцы, то незаменимымн помощникамн будут свежие ягоды, фрукты и овощи. Натуральные витамииы н полезные вещества, которые содержатся в овощах, помогут коже получить необходимое питание, чтобы выглядеть наилучшим образом. К тому же компоиенты такой маски являются совершенно безвредными как для беременной, так н для будущего ребенка. Кроме того, существует миожество масок для сухой кожи, рецепты которых мы приведем.

Маски для сухой кожи

Маска для смягчеиия сухой кожи

Возьмите сырой желток, добавьте в иего иа коичике иожа измельчеииую лнмонную илн апельсииовую корку. Все как следует перемешайте и оставьте полученную смесь в закрытой посуде. За-

тем добавьте в маску 2—3 капли лимоииого сока и 1 ст. л. растительиого масла. Нанесите маску иа чистую сухую кожу лица вечером и оставьте иа 30—40 мии. Затем смойте маску теплой водой — и вы заметите, насколько более иежной и мягкой стала кожа. Регуляриое использование вышеописаииой маски поможет коже во время беремеииости оставаться ухожеииой.

Огуречная маска

Возьмите свежий огурец, иарежьте его иа тоикие ломтики и смешайте со свежими сливками или сметаиой. Все как следует перемешайте, добавьте иесколько капель растительиого масла. Наиесите полученную смесь иа лицо, оставьте ее иа 30—40 мии, а затем смойте теплой водой. Не оставляйте смесь в холодильиике или иа кухоиаом столе, потому что в этом случае маска не окажет иужиого эффекта. Такую маску желательио делать 2—3 раза в иеделю.

Медовая маска

1 ч. л. меда, 1 сырой желток и 1 ст. л. сливок как следует перемешайте и ианесите иа сухую чистую кожу лица. Оставьте маску иа полчаса, затем смойте теплой водой. Подобиую маску можно делать в период беремеиности каждые три-четыре дня.

Маска с овсяными хлопьями

2 ч. л. меда, 1 ст. л. крепкого чая, 2 ст. л. овсяиых хлопьев залейте 2 ст. л. теплой воды, все хорошо разотрите. Затем посуду с получеиной смесью как следует прогрейте иа водяиой баие. Когда масса остыиет, иаиесите ее иа чистую сухую кожу лица, иакройте бумажной салфеткой и мягким полотеицем. Оставьте маску иа полчаса, затем смойте теплой водой.

Клубиичиая маска

Несколько ягод клубиики разомиите, добавьте 1 ч. л. сметаиы и 1 ч. л. меда. Все как следует перемешайте, иаиесите иа чистую и сухую кожу лица. Оставьте маску иа полчаса, затем смойте прохладной водой. Такая маска поможет избавиться от досадиого шелушения, а также приобрести приятный и ровный цвет лица.

Дамам с жириой кожей лица в период беремеииости ухаживать за ией следует особеиио тщательио. Ведь, когда жеищииа ожидает

ребенка, активизируется работа сальиых желез оргаиизма. Соответствеиио, избыток жира иа лице может оказаться благодатной почвой для размиожеиия бактерий.

Помимо масок, которые помогают справиться с избытком жира иа лице, иеобходимо использовать различные лосьоны и протирания.

Маски для жирной кожи

Морковная маска

Натрите иа мелкой терке сочиую морковь. Затем иаиесите свежую кашицу иа чистую и сухую кожу лица.

Оставьте морковную маску иа 30—40 мии, а затем смойте ее прохладной водой.

Белковая маска

1 яичиый белок взбейте как следует, затем добавьте иесколько капель лимоииого сока. Все как следует перемешайте, иаиесите смесь иа кожу лица. Оставьте маску иа 20 мии, а затем смойте теплой водой.

Творожная маска

200 г свежего творога смешайте с иебольшим количеством молока, добавьте иесколько капель лимоииого сока и иаиесите полученную смесь иа кожу лица. Оставьте маску иа лице иа 20 мии, затем смойте водой.

Маски для любого типа кожи

Белково-огуречная маска

Взбейте яичный белок, добавьте в иего 3 ст. л. мякоти свежего огурца. Все как следует перемешайте и иаиесите маску иа очищеииую кожу лица.

Оставьте маску иа лице примерио иа полчаса, затем смойте прохладной водой.

Капустная маска

Возьмите 1 чашку листьев квашеиой капусты и ианесите иа кожу лица. Оставьте маску иа полчаса, а затем смойте теплой водой.

Арбузная маска

Если беременность приходится на осенние месяцы, то вы можете весьма успешио ухаживать за кожей лица с помощью обыкиовеииых арбузов. Кусочком мякоти арбуза регулярно протирайте шею и лицо.

Маски, которые помогут отбелить кожу

1. 6 крупных огурцов тщательно промойте и мелко иарежьте. Затем залейте огуречные кусочки кипящей водой в количестве 1 л. Далее на медленном огне варите смесь примерио 15 мин. Когда смесь остынет, добавьте в нее 30 г миндальиого масла. 2—3 раза в неделю накладывайте на очищенную кожу лица полученную смесь и оставляйте на 20 мин. Затем смывайте маску прохладной водой. Такая маска поможет сделать пигментные пятна, которые неизбежно появляются во время беременности, иамиого менее заметиыми.

2. 4 ст. л. жидкого меда смешайте с 2 ст. л. лимоииого сока. Затем добавьте 3 ст. л. отвара из цветков липы. Все как следует перемешайте и накладывайте смесь иа лицо и шею. Оставляйте маску на лице иа 20 мин, затем смывайте теплой водой.

3. Свежее сочное яблоко нарежьте на мелкие кусочки, залейте иебольшим количеством молока. Затем иемного поварите яблоко в молоке до тех пор, пока не образуется густая кашица. Остудите полученную кашицу и нанесите ее на чисто вымытую кожу лица. Оставьте маску иа 30—40 мин, затем смойте ее прохладиой водой.

4. В 1 стакан кислого молока добавьте немиого пшеиичиой муки (примерно 2—3 ст. л.). Все как следует перемешайте, затем иаиесите иа чистую сухую кожу лица. Оставьте маску примерио на 20 мин, а затем смойте ее прохладной водой.

Если период беременности попадает на холодиое время года, то у дамы, ожидающей ребенка, может очень часто краснеть нос. Разумеется, это досадиое обстоятельство ие может ие испортить настроения. Поэтому имеет смысл предпринять некоторые меры для борьбы с этим явлением. Для того чтобы избавиться от покрасиеиия иоса во время насморка или при нахождеиии на холоде, иужно взять 1 ст. л. поваренной соли, залить ее небольшим коли-

чеством воды н на медленном огне довести смесь до кипения. Затем полученную смесь следует охладить н время от временн смазывать ей нос.

Также можно нспользовать другое средство — лавандовую настойку. Цветки лаванды следует залить спиртом и оставить на 3 дня в темном месте. Затем раствор нужно процеднть. 1 ст. л. полученной настойкн смешать с теплой водой. Протнрать несколько раз в день нос полученной настойкой, затем умываться прохладной водой. Обычно бывает достаточно двух-трех протираний в день, чтобы нос не краснел на холоде илн под влияннем ветреной погоды.

Прочитав все вышесказанное, можно сделать вполне определенные выводы: пернод беременности оказывается сложным нспытаннем для пснхоэмоцнонального состояння дамы н для ее здоровья. Несомненно, что н настроение, н самочувствне тесно связаны с внешннм видом. Поэтому беременной желательно делать все возможное, чтобы в пернод ожидания ребенка радовать себя н окружающих ухоженной н здоровой кожей лнца, свежнм вндом. Беременность — это совершенно нормальное состоянне женского органнзма. Поэтому постоянное нытье н жалобы нnконм образом не помогут сохраннть оптимнстичное настроенне н уж ннкак не повлияют на состоянне кожи лнца.

Зато вннмание к себе н к своему внешнему виду, регулярное следованне несложным правилам по уходу за собой оказываются велнколепным средством, помогающим сделать пернод беременности удивнтельным временем, о котором впоследствнн останутся самые лучшне воспомннания.

Итак, дама нспользует для ухода за своей кожей различные средства н в пернод ожидания ребенка выглядnт наилучшнм образом. Она успешно борется с такимн нежелательнымн явлениямн, как шелушенне илн нзлншняя жнрность кожи, а также с пнгментнымн пятнамн на лнце. Но, несмотря на все предпрнннимаемые меры, ей кажется, что в ее внешности все-такн чего-то недостает. Ненакрашенное лнцо кажется незащищенным, лишенным прнвычного шарма н обаяння. И поэтому необходимо нспользовать хоть мнннмальную долю декоративной косметики для того, чтобы создать хорошее настроенне н подчеркнуть прнвлекательность лнчнка.

Разумеется, небольшое колнчество качественной декоративной косметикн является допустимым. Элитная косметика ведущих косметических фнрм не повредит здоровью будущего малыша. Поговорнм немного о возможном макияже, который окажется наибо-

лее прнемлемым в пернод ожндання ребенка. В первую очередь перед иаиесением макияжа следует очнстить кожу лнца. Затем воспользоваться какнм-лнбо дневным кремом.

После наиесения крема его излншкн удаляют с помощью мягкой салфетки. Затем наносят на лнцо тональный крем и прнпудривают кожу рассыпчатой илн компактной пудрой. Еслн дело происходнт в летнее время года, то от тонального крема можио отказаться, достаточно нспользовать только пудру.

На веки наносят легкне тенн. Желательно не выбнрать яркие цвета, огранн чнвшись нейтральнымн, бежевымн нлн терракотовыми тенями. Их иеобходимо как следует растушевать, чтобы не создавалось впечатление контрастных пятеи. Можно слегка подчеркнуть глаза контурным карандашом. Затем следует накраснть реснncы. Тушь лучше нспользовать ие ярко-черную, а цветную, серую, сннюю илн корнчневую: нзлншне подчеркнутые глаза прндают облнку беременной женщнны иекоторую вульгарность.

На губы можно нанестн бесцветную гигненнческую помаду нлн неяркую помаду иейтральных цветов. Важно нзбегать ярких оттенков, которые нежелательным образом подчеркнут бледиость кожи, связаииую с пернодом беремеиности, а также усталый вид.

Естественно, что не следует забывать о простом правиле обязательно снимать косметнку перед сном. И в течение дня полезно несколько раз очнстнть лнцо от нзбытков деятельностн сальных желез. Для этого в сумочке с косметикой должен находиться тонник илн лосьон.

Мы надеемся, что этн рекомендацнн послужат читательнннцам велнколепным толчком к тому, чтобы как можно больше внимания уделять своему виешнему виду, в том числе и коже лица.

ОДЕЖДА ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ

Во время беременности фнгура претерпевает достаточно сильные нзменения. Поэтому зачастую дамам прнходится раднкально изменить свой стиль одежды. Некоторые жеищины относятся к этому как к досадной иеобходимости и совсем не стремятся добнться того, чтобы позаботиться об элегантном и привлекательном одеяиин, способиом поднять настроеине и помочь выглядеть модио н красиво. На самом деле существует множество варнантов одежды

для беремеиных, которая делает потерявшую былую стройиость фигуру обворожнтельиой.

Одежда для беремениой дамы должна соответствовать иескольким требоваииям. Прежде всего оиа должна быть удобиой, фуикциоиальиой и практичиой. Следует отдавать предпочтеиие одежде из иатуральиых материалов. Но, помимо всего прочего, ие следует забывать, что беремениая жеищииа должна хорошо выглядеть, поэтому мешковатые бесформеиные и безвкусиые платья времеи бабушкиной юиости все-таки ие подходят, иесмотря иа то что по своим гигиеиическим показателям оии соответствуют запросам.

Первые месяцы беремеииости жеищииа вполне может встретить в своей обычиой одежде. На первых порах фигура еще ие потеряла своих обычиых очертаиий, поэтому иет иикакой иеобходимости радикальио менять привычиый гардероб. Но уже сейчас следует позаботиться о том, чтобы одежда была как можно более удобной. Например, в прохладную или, уж тем более, холодную погоду нужно отказаться от легкомысленных коротких юбок и капроиовых колготок. Жеищиие, ожидающей ребеика, ии в коем случае иельзя переохлаждаться. Так что следует отдать предпочтение теплому свитеру, теплым колготкам и брюкам. Вещи, которые подобраны со вкусом, будут смотреться элегаитио и дорого, так что ие будет иикаких причии сожалеть об отказе от мини-юбок, ие соответствующих холодной погоде.

Обычио в период первых трех месяцев беремеиности живот жеищнны не особеиио сильио меняется в размерах. Поэтому будет вполне разумным ие иадевать иа себя бесформеииых вещей, которые окажутся полезиыми только иа поздних сроках беремеииости. Нередко случается, что дама, едва узиавшая о том, что оиа беремеииа, кардииальиым образом меняет свой гардероб. Оиа приобретает, шьет или берет у подруг одежду иеобъятиых размеров и иемыслимых фасоиов. Естествеиио, оиа пытается зараиее позаботиться о своем будущем гардеробе и приучить себя к тому, что в ближайшее время ие следует иосить экстравагаитиых одеяиий. Но на самом деле такое поведеиие существеиимым образом портит иастроение уже в самом иачале беремеииости. Глядя на себя в зеркало, жеищина все более и более уверяется, что становится по-иастоящему безобразиой. А иа самом деле всему виной только иеудачио подобраииая одежда. Возможно, иа более поздиих сроках беремеииости одежда большого размера окажется более приемлемой. И дама ие будет в ией выглядеть слишком уж карикатурио.

Так что не нужно торопить события и пытаться заранее, еще задолго до появления видимых признаков беременности, упрятать себя в широкие бесформенные тряпки.

Для того чтобы адекватно оценить состояние собственной фигуры и, в связи с этим, подобрать правильный фасон одежды, следует регулярно разглядывать свою фигуру в зеркале в полный рост. Конечно, подобная процедура не предназначена для того, чтобы лишний раз убедиться в собственной привлекательности. Растущий живот, увеличение объемов — все это способно сделать даму несчастной. Тем более если учесть, что большинство современных женщин помешаны на своей стройности и до беременности каждый лишний килограмм безжалостно изгоняется в тренажерном зале. Разумеется, тяжело будет ежедневно удостоверяться в том, что размер становится все больше и больше. Но, несмотря на все сопутствующие беременности трудности психологического характера, рекомендуем воспользоваться нашим советом.

Конечно, лучше разглядывать себя в тот момент, когда рядом никого нет. Потому что любое, даже самое невинное замечание, может быть воспринято беременной как оскорбление. Итак, после того как беременная дама уделила должное внимание осмотру своей изменившейся фигуры, можно приступать к выбору одежды. Если данная беременность — первая, то будет трудно заглянуть в будущее и предположить, как именно изменится внешний вид в ближайшее время: ведь, несмотря на ряд общих признаков, каждая женщина переносит период беременности по-разному.

Очень часто утром живот заметен намного меньше, чем это случается вечером. Это связано с объемом жидкости в организме, и данную особенность следует учитывать при выборе ежедневной одежды. Например, если беременная утром уходит из дома в костюме, состоящем из пиджака, юбки и блузки, то вечером, вполне возможно, ей придется носить эту блузку навыпуск и расстегнуть несколько пуговиц на юбке.

Во время беременности достаточно тяжелым представляется период четвертого и пятого месяцев. В этот период обычная, привычная одежда уже мала. И в то же время пока еще рано носить одежду, предназначенную для последних месяцев беременности. При отсутствии материальных трудностей решить данную проблему очень легко: просто придется купить подходящую модель в магазине. Если леди достаточно обеспечена, то ее не смутит мысль о том, что носить данную модель придется весьма непродолжительное время.

Еслн же женщина предпочитает не тратить деньги понапрасну, то она вполне может обратиться за помощью к сестрам или подругам, уже имеющим детей. В их шкафу иаверияка иайдется что-нибудь подходящее. Особое преимущество такого метода в том, что не тратятся лншние деньги. И к тому же можно избавить подругу или родственинцу от лишних вещей. Еслн учесть, что специальную одежду на пернод беременности носили не так долго, то можно быть увереииой в том, что оиа выглядит как новая.

Иногда кажется, что проще позанмствовать какие-то вещи из тех, что иосит муж. Коиечио, впадать в крайности ие следует. Но вместе с тем такнм образом можио обеспечнть себе весьма сносный гардероб. До тех пор, пока жнвот еще не слншком велнк, легко уместить его в одежду мужа. Мужские рубашки, свитеры и джинсы помогут решнть проблему с одеждой на некоторый пернод беремениости. К тому же это даст возможнось обойтись без лншней траты деиег. Ведь материальные средства еще очеиь и очень прнгодятся, так что ие следует огранннчиваться только приобретением одежды.

Вторая половнна беременности у всех протекает по-разному. Некоторые обнаруживают хорошо заметные для посторонних глаз нзменения, которые кажутся чем-то из ряда вон выходящнм: значительиым образом увелнчится грудь, талня станет совершенно иезаметной. Живот, естественно, будет сильно выпирать вперед, в то же время резко увелнчится объем бедер и ягодицы иачиут выпячиваться иазад. Помимо того, в период беременности очень сильно полнеют ногн. Все эти факторы иеобходимо учнтывать прн выборе одежды.

Дамы, которые всегда тратили много времеии иа приобретеиие для себя иовых иарядов, должны согласиться, что при выборе одежды абсолютно ие существует мелочей. Еслн иравится фасои, устраивают ткань н цена вещн, но прн этом сама вещь абсолютио ие к лицу, то от иее иеобходимо отказаться. В обычиом своем состоянни женщнна остро чувствует, какая одежда подойдет ей, а какая иет. Поэтому ннкаких лишиих вопросов ие вознноает. Но во время беременности ситуация коренным образом меняется. Ведь иеобходимо ие просто подобрать одежду, ио н при этом постараться выглядеть наилучшим образом. А это нелегко, учитывая все изменеиия, о которых мы уже говорилн выше.

Но, тем не менее, снтуацня не будет выглядеть столь трагичио, если беременная адекватио оценнт все особеииостн своей фигуры

и постарается по возможиости скрыть то, что ие прибавляет привлекательиости. Например, иикогда ие стоит подчеркивать лииию талии с помощью пояса или приталеииой одежды в тот период, когда живот уже стал достаточио большим. Не нужио пытаться выглядеть стройиее, таким образом можио только сделать себя смешиой.

С шестого месяца беремеииости объем живота начииает неуклоиио расти. В этот период иеобходимо иосить специальную одежду, предиазиачеиную для беремеииых дам. Нелепо и смешио пытаться иосить обычиые иаряды, приспосабливая их иа увеличивающийся живот. Как уже было сказано, одежду можио купить или взять иапрокат. Далеко ие все обычиые фасоиы оказываются приемлемыми. Зато одежда, скроеииая или сшитая специально для будущих мам, легко решит столь досадную проблему.

Большиинство беременых жеищии гордились раиее формой своих иог. И теперь им особеиио тяжело созиавать, что утеряиа частица былого очарования, ведь иоги сделались иамиого более полиыми. Но отчаиваться рано. После беремениости все придет в иорму, форма иог станет прежней. А пока можио времеиио скрыть располиевшие лодыжки и икры с помощью одежды. По крайней мере ие стоит носить короткие юбки и шортики, их придется оставить до того случая, когда новоиспечеииая мама, стройиая и иарядная, выйдет на прогулку с собственным ребеиком.

Если период беременности попадает иа лето, то миогие женщины уезжают иа отдых, иа природу. Естествеиио, что для этого случая иеобходимо приобрести подходящий купальиый костюм. Существуют специальиые модели. В иих имеется вшитый бюстгальтер, который помогает держать форму увеличивающейся груди. Подобные купальники сшиты таким образом, что полностью закрывают живот беремениой женщииы от солица.

В разговоре об одежде для беремеиных иельзя не уделить внимание обуви. Очеиь часто уже в самом начале беремениости иоги начинают отекать. Поэтому желательно отказаться от узких иеудобных туфель на высоком каблуке. В них беременная женщина чувствует себя далеко ие лучшим образом. Кроме того, нагрузка иа стопу в этом случае может оказаться слишком большой, и в связи с этим возиикает опасность травмы.

Во время беремеииости следует отдать предпочтение обуви иа невысоком устойчивом каблуке. Такая обувь не меиее элегаитиа, чем тоикие высокие «шпильки». Но вместе с тем устойчивый каб-

лук более предпочтителеи и удобен для беременной женщины, к тому же он не создает опасностн травм.

В пернод беременностн следует носить только обувь нз иатуральной кожн, которая позволяет ногам дышать н не сдавливает нх, мешая кровообращению. К тому же с точки зрения экологической чистоты кожаиая обувь наиболее предпочтительна. Из натуральиой кожи следует выбирать как летнне туфли, так н ботинки н сапогн на холодное время года. Именно в обуви из натуральиых матерналов беременная женщнна будет чувствовать себя наилучшнм образом.

Когда живот стаиет достаточно большнм, будет не так-то легко нагнбаться, чтобы зашнуровать илн застегнуть свою обувь. Этот фактор также необходимо учитывать во время беремениости. Лучше выбнрать моделн, которые можно застегнуть быстро н легко. Вряд лн будет разумным иосить в пернод беременностн ботннки иа длниион шнуровке. Ведь далеко ие всегда рядом сможет оказаться блнзкий человек, который поможет обуться. Летом лучше всего ходнть в открытых сабо, которые не требуют дополнительиых застежек.

Во время беременностн следует иосить хлопчатобумажное н льняное белье. Натуральиые ткаин идеально сохраняют тепло н не вызывают раздражеиня иа коже. К тому же ие стоит забывать, что в пернод ожидаиия ребеика увеличивается потоотделеине. Поэтому любое раздраженне может очень быстро стать очагом иифекцин. Так что плотные труснки и бюстгальтеры нз сннтетических материалов следует замеинть на пернод беремениости изделиямн из натуральиых ткаией.

Говоря о белье, иельзя обойти своим виимаиием бюстгальтеры. Во время беременности они необходимы. Прежде всего следует учитывать, что к середнне беременности грудь очеиь сильно увеличивается. Если не иосить бюстгальтер в этот период, то под собствеиной тяжестью грудь начнет отвисать. Впоследствни иа ией могут появиться иекраснвые растяжкн. К тому же любая жеищииа будет чувствовать себя иеуютно н некомфортно, постоянно ощущая свою грудь прн двнженнн. Особеино неприятным будет это ощущенне, еслн размеры ее бюста и без того ие самые маленькне.

Бюстгальтер ие только поможет поддерж.ть форму груди, ио н защитит ее от повреждеиий. В иекоторых слчаях можно не сннмать его даже ночью. Это удобно тогда, когда грудь действительио слншком большая и при каждом двнженнн мешает беременной.

Только иочиой бюстгальтер должен быть сделан из иатуральиых ткаией. И он ии в коем случае ие должеи быть иеудобиым.

Если грудь беремеииой среднего размера или малеиькая, то можно купить бюстгальтер немного большего размера, чем тот, который был впору раньше. В первую половииу беремеиности будет достаточио и такого. Но во второй половине все равио необходимо будет приобрести бюстгальтер, предназначенный специально для беремеиных дам.

В чем преимущества специального бюстгальтера? Прежде всего ои устроеи таким образом, что его размер можно увеличивать, руководствуясь своими растущими формами. Обычиый бюстгальтер не сможет оказаться столь полезным, и придется смеиить несколько фасонов и размеров за время беремеиности. А специальиая модель, предназначенная для беременных женщии, легко решит все возможные проблемы.

Специальная модель бюстгальтера, предназначеиная для беремеиных жеищии, устроена таким образом, что на ней имеются широкие лямки и более широкий пояс. Имеино поэтому бюстгальтер ие будет впиваться в тело, а наоборот — будет равномерио поддерживать все увеличивающуюся грудь.

Помимо бюстгальтера, следует приобрести себе на второй период беременности специальные трусики. Они должны быть сшиты таким образом, чтобы закрывать живот. Естествеино, что при этом трусики ие могут выглядеть столь сексуально, какими бывают обычные открытые модели нижнего белья. Но, тем не менее, приходится иа время оставить погоню за эстетическим совершенством, сделав выбор в пользу комфорта и функциональности.

Специальиые трусики необходимы беременной женщине именно потому, что они поддерживают живот и увеличеииый зад. К тому же такие трусики очень гигиеничны, так как сшиты из натуральных материалов. Они прекрасно пропускают воздух, но при этом сохраняют тепло. Также они впитывают естественные выделения жеиского организма. Такое белье очень легко стирать, к тому же его приобретеиие ие будет слишком обременительным для кошелька.

Даже иа иачальиой стадии беремениости иужио избегать тугих поясов, узких брюк, тесно стягивающих область таза. Будущий ребенок должен развиваться свободно, поэтому тесиую одежду иосить не иужно ни при каких обстоятельствах. Очень часто миогим девушкам, особенно совсем юиым, бывает тяжело отказаться от привычиой одежды, которая прекрасио подчеркивала все обво-

рожнтельные лнннн фигуры. И поэтому онн продолжают носить мннн-юбкн, топнки н прочие атрибуты современной молодежной моды, иесмотря на беремеииость. Прежде всего нужно сказать, что такой выбор одежды не соответствует ситуации с точки зреиия эстетики. В пернод ожидания ребенка совсем ии к чему подчеркивать округлившееся формы, иадевая узкую одежду. Ведь в этом случае беремеииая жеищиив вряд ли будет выглядеть привлекательно. Гораздо разумнее выбрать более свободную одежду, которая скроет округлнвшнйся живот н нзмеинвшуюся талию. Поговорнм более подробно о различных моделях одежды, которые можно использовать в самых разиых случаях.

Замечательный варнант одежды на пернод ожидаиия ребенка — комплект нз брюк н длниного пуловера. Прн этом брюки не должиы быть узкими, а пояс — слншком тугим. Брюкн могут оказаться идеальиым варнантом одежды на период ожидания ребенка. Брюки в сочетании с длиииыми пиджаками, свитерамн, курткамн, футболкамн позволят даме, ожидающей ребенка, наслаждаться комфортом н одновремеиио выглядеть очеиь элегантио.

Комплект из брюк с длниным пиджаком можио рассматривать как варнант одежды, подходящнй для работы н одновременно для торжественного случая. Длнные полы пиджака будут скрадывать округлнвшнйся жнвот, брюки помогут скрыть изменнвшуюся талию и потерявшие былую стройность иоги. Желательно выбирать преимущественно темные тона, так как светлые зрительно делают фнгуру еще более полной. А поскольку во время беременностн можно поправнться достаточно сильно, вряд ли захочется дополиительно увелнчнвать собственные формы.

Брюки в сочетании с длинным пуловером очень удобны в период беременности. Во-первых, такой наряд выглядит очень прнвлекательио. А во-вторых, теплый пуловер и брюки идеальио сохраняют в тепле как будущую маму, так и ее ребенка. В холодную погоду желательно отдавать предпочтение плотным теплым тканям, нзготовленным на натуральной основе.

Летом, в жаркую погоду, вполне можно выбрать комплект одежды, состоящий нз легких брюк н длнннной футболки. Особенно подходнт такой варнант молодым женщииам, ожидающим своего первого малыша. Привычный спортивный молодежный стиль позволит дамам чувствовать себя увереино и выглядеть привлекательио, а свободная футболка н брюки будут весьма удобны. Многне девушкн н молодые женщнны очень любят джинсовую одежду. Во

время беремеииости от джиисового стиля совсем ие нужио отказываться, так как эта одежда удобиа, изготовлеиа из иатуральных материалов и к тому же позволяет даме выглядеть стильио и привлекательно. Следует избегать только узких обтягивающих джинсовых брюк, сдавливающих живот, желательио выбрать джиисы более свободиые. Лучше всего, чтобы оии держались ие иа талии, а иа бедрах и ие сдавливали будущего младеица в материиской утробе. Джинсы можио носить как с футболками, так и с блузками, джемперами, пиджаками и с джиисовыми рубашками, ветровками, куртками. Свободиая джиисовая одежда может оказаться очеиь полезиой как иа раиием сроке беремеииости, так и иа более поздних сроках. К тому же следует учитывать, что джиисовая одежда ие вызывает аллергии, как это может произойти с иекоторыми синтетическими ткаиями.

Вообще, синтетические ткаии лучше иа время исключить из своего гардероба. Оии не обладают гигроскопичностью, то есть ие впитывают влагу, ие пропускают воздух. Соответствеиио, иаходиться в таких тканях долгое время противопоказано жеищине, ожидающей ребенка. Коиечио, если речь идет о иебольшом периоде времеии, то можио сделать исключеиие.

Некоторые ткаии могут вызвать раздражеиие кожи, иапример теплые тяжелые вещи из иатуральиой шерсти. Лучше времеиио заменить их иа более мягкие и удобиые.

Следует обратить виимаиие иа колготки и иоски. Практически все колготки изготавливаются из синтетических тканей. Разумеется, совсем исключить их из гардероба жеищииы иевозможно. Но, тем ие меиее, иекоторые меры предосторожиости просто иеобходимы. Например, во время беремеииости крайие иежелательиы колготки с так иазываемым «утягивающим» эффектом. Такие колготки призваиы сделать фигуру более стройиой, ио во время беремеииости оии попросту вредны.

Впрочем, иекоторым жеищииам, а именно тем, кто страдает варикозным расширеиием веи, в период ожидания ребенка необходимы чулки, которые будут особым образом поддерживать ноги, ие давая заболеваиию прогрессировать. Чулки удобиее колготок тем, что воздействуют иа веиы, иаходящиеся иа иоге, ио иа живот ннкакого давления не оказывают. Если беременная дама иосит синтетические изделия, иапример чулки или колготки, то стирать их иеобходимо каждый деиь. Впрочем, это условие справедливо и ие только для тех, кто ожидает ребеика.

Несмотря иа кажущуюся иеобходимость колготок нз синтетнческой ткаии, некоторые дамы во время беремеииости обходятся совершенио без оных. То есть онн отдают предпочтенне джиисам и брюкам из иатуральиых тканей, а в сочетании с иимн носят хлопчатобумажиые иоски. Надо сказать, что такой варнант представляется далеко ие самым плохим.

Летом в жаркую погоду беремеииым дамам ие следует забывать о головиом уборе, особенно еслн им прнходится миого времеии проводить иа солице. Организм беремеииой женщииы стаиовится особеиио уязвимым ко всем внешиим воздействиям, поэтому следует беречь себя ие только от холода, ио и от слишком интенснвиого воздействия солиечных лучей. Коиечио, совремеииой девушке совсем иеобязательно надевать косынку, чтобы уберечь себя от солиечиого удара. Гораздо лучше выбрать элегантиую шляпку, которая позволит девушке выглядеть привлекательио н одиовремеино спасет от опасиости получить солиечный удар.

Летом будущей маме также можио иосить легкое платье или сарафан, нзготовленный нз иатуральной тканн. Платье необходимо сшить таким образом, чтобы ие стеснять движения беремеииой дамы. Оио ие должно сдавлнвать живот, грудь. Желательио выбнрать длиииые платья, потому что короткие могут весьма неэстетичио смотреться в сочетаннн с выступающнм животиком. Впрочем, иа ранией стадии беремеииости элегантные короткие платьица свободного покроя могут оказаться весьма кстати. Платье можно носить вместе с жакетиком илн пиджаком, которые будут очеиь полезнымн вечером, когда стаиовится иемного прохладнее.

Очеиь удобиыми оказываются джинсовые сарафаны, которые можно носнть в сочетаиии с футболкамн, водолазками. Джиисовые сарафаиы, которые шьют специально для будущих мам, являются велнколепиой, удобиой н красивой одеждой. Оии скроены н сшиты таким образом, что по мере увеличения живота можно распустить шиуровку и сделать фасои и объем более подходящими нынешиему состояннию. Джинсовые сарафаны можно считать универсальной одеждой, оии могут быть использованы н в теплое, н в холодное время года. Оии могут рассматриваться н как нарядный вариант одежды, и как повседневиый. Будущая мама будет чувствовать себя в джинсовом сарафане наилучшнм образом.

Также велнколепным вариантом одежды можио считать джиисовый комбннезои, который сшит с учетом всех особенностей фи-

гуры беременной дамы. Такой комбинезон удобен, красив, будущая мама чувствует себя одетой стильно и привлекательно.

Фасоны юбок, которые оптимальным образом подойдут беременным дамам, могут быть весьма разнообразными. Уместны любые юбки свободного покроя, которые можно носить в сочетании с блузками, джемперами, кофточками, пиджаками. Юбка дамы, ожидающей ребенка, должна скрывать изменившуюся фигуру, поэтому не следует выбирать узкие и короткие модели.

Говоря о гардеробе для будущих мам, нельзя оставить без внимания такую проблему, как домашняя одежда. Естественно, что обычные фасоны в период беременности неуместны, поэтому по мере увеличения срока привычные домашние халаты могут оказаться бесполезными. В этом случае разумно приобрести несколько специальных халатов или платьев, которые самым лучшим образом подойдут для дамы, ожидающей ребенка.

Ночные пижамы или сорочки также имеют огромное значение для здоровья и настроения беременной. Некоторые пижамы и сорочки во время беременности станут тесны, их обязательно нужно отложить до тех пор, пока фигура не придет в свое былое состояние. Также следует убрать на время все ночные рубашки, которые кажутся очень красивыми, но являются совершенно не подходящими из-за синтетического материала. Красивые синтетические кружева могут вызвать раздражение кожи. Зато льняные, хлопковые, фланелевые ткани в данном случае оказываются великолепной ночной одеждой для будущих мам.

Говоря об одежде, нельзя не обратить внимания на сочетание цветов и стилей. Прежде всего нужно учитывать характер, возраст и настроение будущей мамы. Естественно, что юные девушки могут позволить себе более яркие краски в одежде, чем более взрослые дамы. Однако не нужно полагать, что яркая одежда может сделать беременную женщину недостаточно привлекательной. Настроение напрямую зависит от внешнего вида. И, если будущая мама хочет, она вполне может носить одежду ярких цветов. Нарядная и стильная одежда самым лучшим образом влияет на эмоциональное состояние беременной женщины, а ее настроение целиком и полностью передается еще не родившемуся малышу.

Верхняя одежда беременной женщины заслуживает особого внимания. Весь период ожидания ребенка женщине следует избегать простуд и переохлаждения. Соответственно, верхняя одежда должна быть удобной и теплой. Зимой лучше выбрать длинную шубку,

которая самым лучшим образом согреет во время холодов. Осенью или ранней весной можно выбрать удобную куртку или пальто. Единственное условие — куртка должна быть водонепроницаемой, чтобы во время слякоти она могла защитить от влаги. Пальто не должно быть слишком узким, то есть к нему можно отнести общие правила, которые касаются всей одежды беременных женщин. Будет совсем неплохо, если куртка или пальто будут снабжены капюшоном. Ведь в этом случае можно будет спрятаться от ветра, дождя и чувствовать себя при этом намного более комфортно.

Одним словом, относительно одежды беременных женщин можно говорить достаточно много. Но смысл сводится к тому, что прежде всего нужно заботиться о собственном комфорте и удобстве будущего ребенка. Пора беременности великолепным образом подходит для того, чтобы увидеть себя в новом облике, на время оставить привычные фасоны и наряды. С наступлением беременности меняются не только очертания фигуры. Меняется сам внутренний мир женщины. Она начинает иначе смотреть на жизнь, и на себя в том числе. Она уже не желает воспринимать себя в роли инфантильной юной девушки, поэтому отказ от привычных молодежных стилей не оказывается достаточно проблематичным.

Некоторые дамы во время беременности продолжают ходить на работу. Это вызвано не только необходимостью зарабатывать себе на жизнь, но и желанием не выключаться из привычного ритма, ощущать себя нужным и значимым членом коллектива. Соответственно, неминуемо встает вопрос о рабочей одежде. Ведь в некоторые учреждения просто невозможно явиться на работу в неподобающем виде. И при этом беременность не выглядит оправданием, позволяющим женщине не соответствовать общепринятому имиджу работающей леди.

Лучше всего для работы выбрать специальное платье, фасон которого позволит если не замаскировать живот, то, по крайней мере, не сделает фигуру беременной дамы смешной. Особенно полезным такое платье может оказаться летом. Потому что в брюках или другой одежде женщине будет слишком жарко. По возможности летнее платье не должно быть светлым, потому что такой цвет делает пышную фигуру еще более заметной.

В холодное время года на работу в офис вполне можно носить свободные брюки с рубашкой и жилеткой. Брюки желательно выбирать темные, при этом рубашка может контрастировать с брюками по цвету. Также брюки можно носить с длинным свобод-

ным блейзером, который будет скрывать увелнчнвшнйся жнвот. В холодное время вы весьма успешно сможете носнть длнннные платья, нзготовленные нз шерстн нлн другнх натуральных тканей. Ниже лнфа платье должно быть такнм большнм, чтобы полностью скрадывать живот. Прн взгляде на фнгуру должно создаваться впечатленне, что она полностью скрыта с помощью мягких драпнровок.

Итак, подводя нтоги всему вышесказанному, прнзнаем: беременность — весьма и весьма непростой период для женщины. Прнходнтся меиять абсолютно все собственные убеждения, которые касалнсь как образа мыслн, так н манеры одеваться. Прнходится отказаться от некоторых вещей, прнчем совершенно нензвестно, когда можно будет снова вернуться к ннм. Речь в данном случае идет об узкнх сексуальных платьях, мннн-юбках, узких брюках н т. д. Ведь ннкто не сможет дать гарантню, что после родов фигура очень быстро вернется в свое прежнее состояние.

Но, несмотря на все это, беременная может удивлять окружающих, да н саму себя собственным цветущнм внешннм видом. И беременность не сделает ее безобразной, как считают некоторые. Все нзложенное в данной главе может натолкнуть читателей на свон собственные мыслн относительно составления своего гардероба, возможных экспернментов с фасонамн н моделямн одежды.

Главная задача для беременной дамы — весь пернод беременности не забывать о тех правилах н прннципах, к которым она уже давно прнвыкла. Речь идет о внешнем виде. Еслн до беременностн женщина не мыслила себе ситуацнн, прн которой бы она показалнсь на улнце в неподобающем виде, то зачем менять свой образ мысли теперь, когда она ждет ребенка. Конечно, теперь намного труднее добнться желаемого эффекта, чтобы все окружающие прнзналн ее по-прежнему элегантной н очаровательной.

Но, тем не менее, попытаться стонт. Ведь в протнвном случае она как бы автоматнчески отказывается от удовольствия продемонстрнровать всем вокруг свой собственный варнант беременностн. Возможно, для кого-то этот пернод представляется тусклым, ненктересным, лншенным остроты н прнвлекательностн. И поэтому многие женщнны заранее воспрннмают время ожидания ребенка как нечто отрнцательное — н даже не пытаются выглядеть хорошо. Но надеемся, что нашн читательницы не относятся к подобным людям н смогут самостоятельно выбрать для себя все то, что сделает нх по-настоящему неотразнмымн.

И нменно поэтому прн взгляде на такую даму все окружающие смогут прнзнать, что беременность ей к лицу, что она всегда выглядела хорошо, но сейчас стала еще более удивительной и прекрасной. Возможно, ее уменне украснть собственную беременность послужит хорошнм прнмером для многих подруг н знакомых, которые только собнраются войти в пору матерннства. Поэтому никогда не следует позволять влиять на себя стереотнпам, касающимся внешнего вида во время беременности. Лучше попытаться найти свой путь в создании нужного нмиджа. И наверняка этот путь окажется нанболее удачным, как потом подтвердят все вокруг. Итак, удачной беременностн!

Глава 7
Режим питания беременной женщины

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Во время беременности каждая женщина должна обратить особое внимание на питание, так как именно от правильного питания зависит здоровье и полноценное развитие будущего ребенка.

Существует весьма ошибочное мнение, что будущей маме нужно «есть за двоих». По этой причине многие беременные женщины, даже когда нет особого аппетита, пытаются съесть как можно больше — и в итоге заметно полнеют, потому что ни в чем не отказывают в еде «ради ребенка». Результаты усиленного питания не заставляют долго ждать: фигура беременной женщины «расплывается» на глазах. Но и это не столь огорчительно, сколько возможность возникновения различных осложнений во время родов, связанных именно с ожирением матери или крупными размерами самого плода.

Переедание во время беременности так же нежелательно, как и недоедание. Недостаточное питание крайне отрицательно сказывается на состоянии матери и будущего ребенка. Возникают осложнения, связанные с недостатком жизненно важных веществ, пониженное содержание которых вызывает ослабление всего организма беременной, отчего нарушается процесс протекания беременности. Недоедание будущей мамы может повлечь за собой неполноценное развитие плода, повышенный риск выкидыша, проблемы во время родов, болезни новорожденного.

Поэтому беременная женщина нуждается не столько в обильном, сколько в полноценном, рациональном питании, равно необходимом и для ее здоровья, и для здорового роста будущего ребенка. Пища беременной женщины должна быть разнообразной, т. е. содержать достаточное количество основных питательных веществ — белков, жиров и углеводов.

Во время беременности организм женщины в большей степени, чем обычно, нуждается в минеральных солях, особенно в кальции и фосфоре (а также калии, натрии) и микроэлементах (кобальте, железе, йоде и др.), которые активно расходуются организмом беременной на построение скелета и органов плода, играя боль-

шую роль в обмене веществ. В период беременности увеличивается потребность в солях железа, содержащихся в красных кровяных тельцах — эритроцитах. Соли железа играют большую роль в усвоении организмом кислорода. Большинство современных женщин нуждаются в дополнительном потреблении йода и фосфора из-за недостатка этих элементов, связанного с нарушением экологии. В результате дефицита данных веществ в организме у будущих мам понижается иммунитет и ухудшается работа эндокринной системы.

Кроме этих важных составляющих пищи, организму беременной женщины как никогда необходимы витамины. Они поддерживают необходимое равновесие обмена веществ и способствуют сохранению здоровья матери и ребенка. При длительном отсутствии в питании витаминов развиваются различные заболевания. Так, при отсутствии в пище витамина С возникает цинга. При недостатке витамина D у маленьких детей развивается рахит. Витамин D также имеет большое значение для правильного солевого обмена, способствуя отложению солей кальция, необходимых для формирования костных тканей плода. Это вещество необходимо для предупреждения порчи и разрушения зубов и развития остеопороза у матери. Нехватка витамина А в пище беременной вызывает нарушения зрения и у нее, и у будущего ребенка. Совокупность витаминов В, С и А уменьшает склонность беременной к рвоте.

У многих женщин во время беременности ощущается нехватка витаминов, особенно часто — витамина С. Для пополнения его запаса в организме любая будущая мать может приготовить себе отвар шиповника, богатый, кроме витамина С, также и другими полезными веществами. Принимать такой отвар следует 1—2 раза в день по стакану. Способ приготовления настоя следующий: 1—$1^1/_2$ ст. л. ягод шиповника измельчите, залейте 2 стаканами воды и прокипятите в течение 10 мин, затем процедите через марлю и дайте слегка остыть. Хранить такой отвар можно в течение суток.

Помимо этого отвара, можно таким же образом готовить другие целебные отвары и настои из лекарственных растений и плодов, которые помогут восполнить быстро расходующиеся витамины и минеральные вещества в организме беременной и улучшить ее самочувствие, зарядить ее дополнительными силами. Но прежде всего относительно приема любых препаратов следует посоветоваться с наблюдающим течение беременности врачом.

Во время беремеиности в 2 раза возрастает потребность в различных питательных веществах, которая может быть удовлетворена употребленнем в пищу беременной женщнной такнх продуктов, как нзделня из муки грубого помола, крупы, бобовые, зелеиь, овощн, фрукты, ягоды, а также печеиь, мясо, молочные продукты.

Женщннам, беремениость которых прнходится иа зимнне и раинне весеннне месяцы, следует включить в свой пищевой рациои побольше указаниых продуктов. Кроме того, после соответствующей консультацни с врачом можно дополнительно прнинмать меднцинскне поливнтаминные препараты, средн которых иаиболее подходящимн для беремеиных являются «Материа», «Внтрум» н другие. Эти препараты разрешается принимать иа протяжеиии всего срока беременности (можно с перерывами) по 1 драже 1 раз в день. Помимо этого, наблюдающий врач должен пропнсать прием отдельных витамиов, иедостаток которых — частое явленне у беременных, особенно в зиминй н весенний сезоны, а также у женщин, живущих в районах с иеблагоприятнымн клнматнческимн н экологическимн условиямн.

Наиболее важную роль в питании беременной женщины заннмает потребленне жидкости. Жидкость составляет основную массу кровн н часть вещества тканей (около 70% к общей массе тела). Суточная потребность в жидкости взрослого человека составляет 2—$2^{1}/_{2}$ л. Беременная должна получать немного меньше — $1^{1}/_{2}$—2 л свободной жидкостн (вода, молоко, чай, соки, супы н др.).

Следует сказать несколько слов об отдельиых продуктах н веществах, потребление которых необходнмо регулировать каждой беременной женщиие. Соль можно потреблять по вкусу, но в первой половнне беременностн ее колнчество не должно превышать 10—12 г в суткн, а во второй половиие беремеиностн потребление солн уменьшается до 7—8 г, чтобы нзбежать появлеиия отеков.

Роль витамиов огромиа, и особеиио значимо нх содержанне в оргаинзме беремеиной женщины. Витамины необходимы для развития плода, миогие из иих помогают бороться с заразными заболеваниямн, повышая иммуиитет беременной н защищая ребенка, иекоторые способствуют обиовлеиию кровн в организме женщины, чем предохраияют ее от малокровия н позволяют полноцеино формироваться организму будущего ребенка.

Витамины находятся в очень многих продуктах. Так, внтамин А прнсутствует в слнвочиом масле, молоке, яичном желтке, говяжьем и рыбьем жире, печеин, ио его мало в свнном сале. Мно-

гие овощн, напрнмер шпннат, салат, капуста, томаты, морковь, а также рожь, пшеннца н др., содержат особое вещество — каротин, которое помогает образовываться витамину А в органнзме человека.

Витамииа B_1 много в пнвных дрожжах, в ржаном хлебе, моркови, шпииате, бобах, горохе, капусте, апельсннах, яблоках, молоке, яйцах, печеии и др. Витамин С в большом колнчестве содержится в свежей капусте, помидорах, лимонах, черной смородине, землянике, шиповинке, зеленом луке, апельсинах и других овощах и ягодах. Витамином D богаты рыбнй жир, яичный желток, икра, а витамином Е — проросшая пшеница, салат, янчный желток и другие.

Как видио, многие полезные для беременных вещества и витамины содержатся именно в тех продуктах, которые большиииство людей ежедневио употребляют в обычную пищу. Поэтому ие стоит думать, что во время беременности нужно полиостью резко менять привычиое питанне.

Здоровая беременная женщина, обладающая хорошим аппетитом, может есть привычную для нее пнщу в обычном количестве. В первые месяцы беремеииости у женщин нногда бывает поииженный аппетит, а в отдельных случаях даже отвращеиие к определенным видам пищи (особенно к мясу, рыбе н некоторым другим). Учитывая это, следует в первые месяцы беремеииостн всячески разиообразнть питаиие, подбнрая такую еду, которая вызывает аппетит, потому что имеиио первая половнна беременностн — самая опасная и ответственная, самая важиая для формнрования осиовиых систем оргаиизма плода.

Тошнота и рвота, появляющиеся иногда в начале беремеииости, обычио ие требуют лечеиия н к 3 месяцу проходят сами собой. Для умеиьшеиия тошиотиого состояния беременным жеищииам рекомендуется кушать чаще, но иебольшимн порциями. Утром рекомеидуется что-инбудь съесть, лежа в постели, и после этого еще иемиого полежать. В случаях, когда рвота становнтся частой и мучительиой, а жеищнна теряет всякий аппетит, худеет, иеобходимо все-таки обратиться за советом к специалисту.

У многнх беременных женщнн часто появляется усиленная жажда. Если жеищина здорова, то нет ннкакой иеобходимости огранчнвать ее в пнтье. Разрешается пнть натуральиые (неподслащеииые) фруктовые, ягодные н овощные соки, компоты, иекрепкнй чай, кнпяченое молоко, отвары из сбора иекоторых целебных трав.

Во второй половие срока у большиимства беремеиих жеищии обычио появляется хороший аппетит, утоляя который важно соблюдать рациоиальиый режим приема полезиой и разиообразиой пищи, растительиой и молочиой, так как в растительиой пище содержатся иеобходимые витамииы, в молочной — мииеральные вещества, белки и жиры. Кроме того, молочиая пища нужиа будущим матерям для улучшения работы молочиых желез и накоплеиия молока. Употребление мяса в это время лучше увеличить, так как имению нз мяса будущая мама получит необходимый для формировання мышечиой массы плода жнвотный белок. Периодически следует меиять разиые виды мяса (говядииу, курнцу, свннину) или замеиять их рыбой, морепродуктамн.

На последием месяце беремениости мясиые супы н бульоиы лучше заменить иа овощиые и молочные, а мясо кушать только вареиым. Кроме того, на последних месяцах миогие будущне мамы страдают от запоров (из-за давлеиия взрослого плода иа внутреиние органы н стеснения желудка н кишечника). В этом случае иужно увеличнть потребление простокваши, ржаиого хлеба, салатов из моркови, капусты, свеклы, которые лучше всего кушать натощак. Помнмо этого, рекомендуется есть натощак сырые яблоки, пить сливовый илн абрикосовый компоты. А относительио примеиеиия слабительных средств лучше прокоисультироваться с врачом.

Ни во время беремеииости, ни во время кормлеиия грудью жеищиам не стонт опасаться есть сырые овощи и фрукты (из-за возможности возиикновеиия аллергин н других осложиеиий). Важио только не употреблять те продукты, которые вызывают аллергию у матерн, а также следить за чистотой овощей н фруктов. Большинство растительных продуктов способствуют улучшенню деятельности почек, помогая выведению вредных веществ, н это очень важно, поскольку почки н без того получают во время беремеииости усилеиную нагрузку.

Особо осторожно беремеиной матери следует относиться к употреблеиию некоторых отдельных фруктов: не следует увлекаться цитрусовымн, клубникой, земляиикой, аиаиасами, так как эти продукты могут способствовать впоследствии раннему появлеиию диатеза у ребенка.

Правильное пнтаиие будущей матери, соблюдение ею полиоцениой диеты предупреждают возникиовеиие заболеваний, встречающихся только у беременных жеищин. Имеются в виду различные токснкозы н прочие иедомогаиия (отекн, головные

болн, нарушення деятельиости желудочио-кишечного тракта, а также болезненные состояния, связанные с гормоиальиыми изменениямн).

На каждом этапе своего развнтня плод нуждается в определенном составе пнщевых веществ. В раиине сроки беременностн плодное яйцо нспользует для питання собственные запасы. В этот период беременностн будущнм мамам не обязательно карднально менять прнвычиый образ питаиия, достаточио сделать режнм прнема пнщн нормнрованиым, включить в рацнои продукты, содержащие все иеобходимые вещества (белкн, жнры, углеводы, витамнны н микроэлементы) н нсключить нз него вредиые продукты: алкоголь, крепкий чай, кофе, газнрованные напитки, острую, жирную, жареную, очень соленую илн сильно сладкую пнщу, а также ограиичить до миннмума употребленне копченостей, консервнрованных продуктов, сдобы, сладостей.

Безусловно, прн формнрованнн пнщевого рациоиа каждой беременной жеищнны учитываются различиые дополиительиые факторы: национальные прнвычкн, клнматическне условия, ее ннднвидуальиые качества (рост, масса, условия труда).

Прн нормальном теченнн беременности в первые ее месяцы следует есть ие менее 4 раз в день, принимая пищу, состоящую нз разнообразных продуктов, в однн н те же часы. Во второй половиие беремеииости целесообразно перейти на пяти- илн даже шестнразовое питаиие. Необходимость такого режнма связана с возрастанием потребностей растущего плода, а также оргаинзма матери в «строительиом материале», так как именно в это время наряду с увеличеиием массы плода н матки возрастают размеры плаценты, молочных желез, масса кровн и др. Поэтому количество белков у жеищин средиих массы и роста во вторую половину беременности должно возрасти до 120 г, жиров — до 85 г и углеводов — до 400 г, а общая эиергетическая цениость суточиого рацнона — до 2800—3000 килокалорий.

Беремеииым женщинам необходимо самостоятельио подбнрать пищу таким образом, чтобы она соответствовала установленным требованиям: в дневном рационе будущей матери должно быть 50—60% белков животиого пронсхождения, из иих 25% должны составлять мясо и рыба, около 20% — молоко н молочиые продукты и 5% — яйца. Остальиые белки могут быть растительного пронсхождения. Обязательно включите в ежедневиое питание продукты, наиболее богатые иатуральным белком: молоко, простоквашу,

кефир, иежириый творог, неострый сыр, отварное мясо н рыбу, фасоль, горох, пшеницу, гречневую н овсяную крупу н др.

Медиками доказана тесная связь между количеством потребляемых углеводов и массой плода. Углеводы также играют значительную роль в питании беременной женщины, поскольку они возмещают эиергетические затраты в ее организме. Но поступление в организм будущей матери лишних углеводов приводит к чрезмерному увеличению массы плода, что негативно сказывается на самочувствнн матерн н может вызвать осложнения при родах. По этой причине целесообразно употреблять в пищу хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, крупы вместо белого хлеба и сдобных булок.

Следующее, о чем иеобходимо зиать каждой женщние, готовящейся стать матерью, — это то, что в структуру всех ткаией оргаиизма входят жиры, которые являются важным энергетическим резервом, так как дают в 2,5 раза больше тепловой энергии по сравнению с углеводами и белкамн. Жиры участвуют в пластнческих процессах, оказывают влиянне на функцнн центральной иервной системы, эндокриииых желез, умеиьшают отдачу тепла н смягчают влиянне колебаннй внешней температуры на оргаиизм. В рационе беремеииой должио быть до 40% жиров растительного пронсхождения, которыми богаты подсолиечиое, оливковое, хлопковое масла н другие продукты. Что касается жиров животного происхождения, содержащихся в слнвочиом и топленом маслах, бараньем, свнном и говяжьем сале, маргарине и иекоторых других продуктах, то их употребление следует огранчить.

Миогие жеищины в период беременности увлекаются растительио-молочной диетой. Следует оговорить, что питание беремеииых только растительно-молочиой пищей иерационально, так как организм прн этом ие получает в достаточиом количестве полноценных белков и жиров, иеобходимых для роста матки и развития плода.

Во второй половиие беремениости во нзбежание отеков необходимо сократить прнем жидкости до 4—5 стаканов в сутки. С этой же целью иежелательио употреблять солеиые, острые н пряные блюда, вызывающие жажду.

В этот же ответственный период возрастает потребность в белках, витаминах и миеральиых веществах, поэтому рацион питания следует строить нз расчета введеиия в органнзм ежедневно до 2 г белка н $1^1/_2$ г жиров на 1 кг массы тела. Важно также увеличить энергетическую ценность суточного рациона на 300—500 ккал, а потреблеиия кальция довести до 2 г в сутки.

Прнем мяса во 2-й половнне необходимо увелнчнть. Но, еслн вы не очень любнте мясные блюда, можно чередовать потребленне мяса с потребленнем творога, в котором тоже содержится много белка. Рыбу лучше употреблять в отварном виде. Супы на мясном бульоне — только 1—2 раза в неделю.

А вот на последнем месяце беременностн мясо следует есть не чаще 2 раз в неделю илн полностью заменнть его рыбой. Один раз в неделю рекомендуется яичное блюдо. В последнне месяцы для беременных нанболее полезны овощи, фрукты н соки, а также хлеб грубого помола, блюда нз овсяной и гречневой круп.

На последнем месяце беременностн очень важно не допускать переедания со стороны беременной матерн. Лучше всего пнтаться 5—6 раз в день.

РЕПЕПТЫ И ВАРИАНТЫ РАЗЛИЧНЫХ ДИЕТ

Для легкого протекания беременности, здорового развития плода н сохранення собственного здоровья беременной женщине важно не только прнннмать разнообразную пищу, но н соблюдать установленный режнм питания.

В первой половнне беременностн при четырехразовом питанин рекомендуется: завтрак в 7—8 ч (прн 30%-й энергетнческой ценности употребляемых продуктов), обед — в 13—14 ч (при 40%-й энергетнческой ценностн), ужин — в 18—19 ч (20%), н в 21 ч рекомендуется прнять стакан кефнра, ягодный компот илн сок. Этот последннй прием пнщи нужно проводнть не позже чем за 1—2 ч до сна.

Во второй половине беременности целесообразно установнть пяти-шестнразовое питанне, включнв второй завтрак в 11—12 ч (молоко, простокваша, клюквенный мусс, творог, молочная каша, омлет) н полднк — в 16—17 ч (фрукты, ягоды, сок, нежирный творог, мусс н др.).

Для женщин со средней массой тела (55—60 кг) н среднего роста (158—165 см) ежедневный пнщевой рацион должен составлять 2100—3000 ккал н содержать 130 г белков, 130 г жиров н 450—500 г углеводов. Этн потребностн удовлетворяются за счет ежедневного прнема 180—200 г мяса (или 250 г рыбы), 50 г творога, 30 г сыра, 50 г масла, 2 яиц, 1 стакана молока, 800 г овощей, 400 г хлеба.

Ниже предлагается перечень примерных диет (рационов питания), предназначенных н разработанных специально для беременных матерей. Практнческн все предлагаемые рецепты состоят из простых продуктов, нсключаются острые и жирные блюда.

Диета 1

Данная диета однаково рекомендуется всем беременным, так как является нейтральной, т. е. подходит женщинам с нормальным ростом и весом и женщинам, вес которых превышает норму (более 80 кг). Данная диета рассчнтана в основном на работающих женщин. Придерживаться ее рекомендуется первые 3 месяца беременностн. Основную часть диеты составляют привычные блюда средней калорийности, прием которых позволит беременной женщине прекрасно совмещать работу с домашними деламн, пополняя свой организм всем необходимым.

Завтрак составляет 649 ккал — 30% всего дневного рацнона — и состоит из 140 г овощного винегрета, 100 г каши, приготовленной на молоке (кашу можно прнготовить из риса, пшена, геркулеса, пшенки н другой крупы), 2 бутербродов с маслом и сыром, стакана чая с сахаром (можно с молоком).

Винегрет из свежих овощей

Требуется: 50 г сладкого болгарского перца, 50 г моркови, 100 г цветной капусты, 100 г кольрабн, 1 небольшой сельдерей, 3—4 редиски, 50 г свежих огурцов, 200 г краснокочанной капусты, растительное масло, 3 ст. л. растительного или оливкового масла, соль.

Способ приготовления. Стручок сладкого перца, морковь, кольраби, цветную капусту мелко нарежьте, а сельдерей н редиску натрнте на крупной терке. Прнбавьте нашинкованной краснокочанной капусты, а также мелко нарезанный огурец. Салат посолите, после чего заправьте растительным маслом н хорошенько перемешайте.

Гречиевая каша на молоке

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, 4 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар.

Способ приготовления. Крупу промойте и всыпьте в кнпящее молоко. После закипания каши добавьте масло, соль, сахар н варн-

те, помешивая, пока крупа ие впитает жидкость. Потом закройте посуду крышкой и варите 5 мии иа слабом огие.

Подавайте кашу с отвариыми сухофруктами и маслом.

Обед составляет 782 ккал и состоит из тарелки мясного салата, тарелки борща, 2 кусков ржаиого хлеба. На второе: тарелка гречиевой каши с маслом, 100 г отвариой трески. На третье: стакан фруктового или ягодного компота.

Салат с отварной говядиной, фасолью и овощами

Требуется: 300 г отвариой говядины, 250 г стручковой фасоли, 200 г белокочанной капусты, 200 г красиокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. майоиеза или сметаны, соль, пучок зелени.

Способ приготовления. Отвариую говядииу иарежьте мелкими кусочками, добавьте к ией отвариую фасоль, мелко иашинковаииую капусту, репчатый лук, посолите по вкусу, приправьте майоиезом или сметаиой, переложите в салатницу и посыпьте рублеиой зелеиью.

Свекольный борщ

Требуется: 200 г говяжьих костей с мясом, 2 л воды, 100 г свеклы, 100 г моркови, 300 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чесиока, кореиь петрушки, пучок укропа, $^{1}/_{2}$ стакаиа сметаны, соль, перец.

Способ приготовления. Кости варите вместе с мясом до готовиости. В кипящий мясиой бульои добавьте иарезаииый кубиками картофель. Нашиикованную соломкой морковь, кореиь петрушки, репчатый лук спассеруйте иа растительиом масле. Предварительио сваренную в кожуре свеклу очистите, иашиикуйте соломкой и добавьте в бульои. Когда бульои сиова закипит, положите в иего свеклу, спассерованиые кореиья и варите еще 10—15 мин. За 10 мин до окоичаиия варки добавьте в борщ тертый чесиок, рубленый укроп. Готовый борщ разлейте горячим в тарелки и приправьте сметаиой.

Абрикосовый компот

Требуется: 1 л воды, 1 стакан абрикосов, 100 г сахара.

Способ приготовления. Абрикосы переберите, промойте, удалите косточки, засыпьте половииой сахара и дайте постоять

в тепле, пока не растворится сахар. Остальной сахар всыпьте в воду и сварите сироп. Ягоды с сахаром залейте охлажденным сиропом.

На *полдник* (138 ккал) можно съесть 1 большое яблоко и выпить 1 стакан молока.

Ужин (515 ккал) составляют: тарелка кукурузного салата (135 г), 50 г нежирного творога, 1 ломтик белого хлеба с маслом и вареной колбасой, 1 стакан молока или чая. Перед сном не забудьте выпить стакан нежирного кефира.

Кукурузный салат

Требуется: 150 г консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 100 г отварного куриного мяса, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г вареного картофеля, $^1/_4$ стакана сметаны или майонеза.

Способ приготовления. Кукурузу пересыпьте в салатницу, добавьте нашинкованный репчатый лук, толченые орехи, отдельно натрите морковь, порежьте репчатый лук кольцами, куриное мясо — кусочками, картофель — кубиками.

Смешайте ингредиенты, посолите и заправьте сметаной или майонезом.

Диета 2

Данная диета более рассчитана на хрупких беременных женщин, чей вес не доходит до нормы, отчего существует риск выкидыша (особенно на первом сроке беременности). Пища и блюда, используемые в данном рационе, более калорийны и позволят беременной матери восполнить недостаток сил.

На *завтрак* (670 ккал): тарелка яичного омлета с зеленью и помидором, 1 кусочек ржаного хлеба с маслом и рыбиым паштетом, 50 г сыра, маленькая тарелка салата с орехами, стакан чая с медом, 2 кусочка кекса с изюмом.

Обед (723 ккал) состоит из салата с сельдью, тарелки куриного бульона с мясом и кусочка ржаного пшеничного хлеба. На второе: тарелка картофельного пюре с котлетой и соленым огурцом, 1 кусочек хлеба, 1 стакан яблочного сока.

На *полдник* предлагается съесть фруктово-ягодный десерт и выпить стакан мультивитаминного сока.

Для *ужина* (628 ккал) необходимо съесть: тарелку сладкой рисовой каши иа молоке, 1 кусочек ржаного хлеба с сыриым паштетом, выпить стакаи горячего чая с яблочиым пирогом.

Яичный омлет на молоке с зеленью и помидором

Требуется: 1 яйцо, $^1/_2$ стакаиа молока, 1 ч. л. муки, 50 г помидоров, зелеиь петрушки, укропа, лука, соль.

Способ приготовления. Сырое яйцо смешайте с молоком, добавьте муку, рублеиую зелеиь, соль и взбейте до образования одиородной массы. Помидоры порежьте кружками и положите иа разогретую сковороду, поверх помидоров влейте яичиую массу и поджарьте омлет.

Салат с орехами

Требуется: 100 г очищеииых грецких орехов, 200 г яблок, 5 ст. л. изюма, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления. Грецкие орехи истолките, смешайте с тертыми яблоками, промытым изюмом и заправьте медом.

Кекс с изюмом

Требуется: 400 г муки, 250 г маргарииа (сливочиого масла), 250 г сахара, 4 яйца, 1 ч. л. иатертой лимоииой цедры, $^1/_2$ ч. л. соды, 1 ст. л. столового уксуса, $^1/_2$ стакаиа изюма.

Для глазури: 125 г сахариой пудры, сок и цедра 1 лимоиа.

Способ приготовления. Маргарин (масло) разотрите добела с сахаром, добавьте 4 желтка, цедру лимоиа, соду, уксус, все перемешайте, введите взбитые в стойкую пену белки, осторожно перемешайте сверху вниз и разделите массу на 2 части. Добавьте муку, промытый изюм и замесите тесто, положите в кексовую форму, обильно смазаиную маслом и обсыпанную мукой, размазывая тесто по краям формы. Осторожно поставьте форму в духовку и выпекайте при температуре 180 °С до готовиости. Испеченный кекс после охлаждеиия извлеките из формы и покройте глазурью, приготовлеииой из сахариой пудры, лимонного сока и цедры, иатертой иа мелкой терке.

Салат с сельдью

Требуется: 200 г сельди, 200 г картофеля, 100 г свеклы, 50 г моркови, 100 г огурцов, 1 яйцо, 150 г майоиеза или сметаиы, соль, зелень.

Способ приготовления. Сельдь очистите от костей и мелко порежьте. Огурцы порежьте небольшими дольками. Картофель, морковь, свеклу и яйцо сварите, очистите и порежьте небольшими кусочками, добавьте соль и зелень. Все как следует перемешайте, заправьте майонезом или сметаной.

Куриный бульон

Требуется: 600 г мяса курицы с костями, 2 л воды, 400 г капусты, 200 г картофеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, соль, зелень.

Способ приготовления. Сварите куриный бульон, для чего кусочки разделанной курицы сложите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите до кипения, затем добавьте нарезанный кубиками картофель, тертую морковь, нашинкованные лук и капусту, посолите и варите до готовности. Перед окончанием варки всыпьте рубленую зелень. Готовый бульон процедите.

Картофельное пюре

Требуется: 400 г картофеля, 60 г сливочного масла, $^{1}/_{2}$ стакана теплого молока, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, соль, пучок зелени укропа и зеленого лука.

Способ приготовления. Картофель отварите в подсоленной воде и приготовьте картофельное пюре с добавлением молока, сливочного масла, затем посолите, смешайте с рубленой зеленью. Переложите пюре в тарелку и полейте сметаной.

Котлеты по-киевски

Требуется: 450 г говядины, 3 зубчика чеснока, $^{1}/_{3}$ стакана воды, 4 ст. л. панировочных сухарей, 100 г картофеля, 2 ломтика ржаного хлеба, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Мясо для котлет дважды пропустите через мясорубку вместе с чесноком, добавьте размоченный хлеб, тертый картофель, разведите водой, посолите и тщательно перемешайте.

Из этого фарша сформуйте котлеты, запанируйте в сухарях и поджарьте на сковороде с растительным маслом.

Фруктово-ягодный десерт

Требуется: 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 груша, 1 ст. л. малины, 1 ст. л. крыжовника, $^{1}/_{2}$ стакана сливок, 1 ст. л. сахар, ванильный порошок.

Способ приготовления. Вымытые и обработанные фрукты нарежьте кусочками и выложите в десертную вазочку, покройте взбитыми сливкамн н посыпьте смесью сахарного песка н ванильного порошка.

Рисовая каша с курагой

Требуется: 1 стакан рнса, 3 стакана воды, 1 стакан курагн, 4—5 ст. л. слнвочного масла, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Рис переберите, промойте, подсушите н поджарьте на масле, пока он не станет слегка прозрачным. Затем всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите до готовностн на медленном огне. В конце приготовлення откройте кастрюлю, всыпьте кусочкн кураги иварнте кашу еще несколько мннут.

Бутерброд с сырным паштетом

Требуется: 2 кусочка ржаного хлеба.

Для паштета: 80 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 40 г зелени укропа и кннзы, соль.

Способ приготовления. Сыр натрите на мелкой терке, смешайте со сливочным маслом, посолите, добавьте рубленую зелень, все тщательно перемешайте или взбейте миксером до образования однородной массы. Готовую сырную массу намажьте на кусочки хлеба.

Яблочный пирог

Требуется: 250 г муки, 1 стакан сахара, 8 янц, 2 ст. л. сахарной пудры, 50 г слнвочного масла.

Для начинки: 1 кг яблок, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Яблоки промойте, уложите на смазанный маслом противень н запеките в духовке. Затем немного остудите н протрите через сито. Полученное пюре смешайте с сахаром. Белки отделите от желтков, взбейте в пену н введите в яблочное пюре. Массу тщательно перемешайте и выложите на сковороду. Сверху посыпьте мукой н поставьте на 5 мин подняться. Затем поместите в духовку н запеките. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Диета 3

Следующая диета предлагается всем беременным женщинам на начальном сроке беременности в качестве однодневного легкого (разгрузочного) рациона н представляет почтн только вегетарнан-

ские блюда. Эта днета идеально подойдет женщинам, у которых наблюдается сильный токснкоз, а также тем будущнм матерям, которые следят за своей фигурой и не желают поправляться.

Завтрак (620 ккал) состоит нз маленькой тарелочки морковного салата, тарелки гречневой каши с черносливом н орехамн (на воде), 1 кусочка ржаного хлеба, стакана чая с вареньем.

Обед составляет 757 ккал, это 40% от всего дневного рациона данной днеты. На первое нужно съесть тарелку овощного супа с 1 кусочком ржаного хлеба или армянского лаваша. На второе: маленькую тарелочку салата с фасолью н языком, небольшую тарелку отварного рнса с 2 морковно-яблочнымн бнточкамн и сметаной. На третье: 1 стакан гранатового сока.

Полдник (92 ккал) состонт нз 200 г фруктового суфле.

На *ужин* приходится 524 ккал. Его составляют: тарелка овощного рагу с печеной рыбой, 2 кусочка ржаного хлеба, стакан теплого кипяченого молока с 40 г яблочного варенья.

Морковный салат

Требуется: 100 г морковн, 100 г яблок, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 ст. л. молотого грецкого ореха или мнндаля, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Натрите на терке морковь, яблокн н смешайте их со сметаной. По желанню добавьте в салат молотые орехи н сахар.

Гречневая каша с черносливом и орехами

Требуется: 1 стакан ядрнцы, $^1/_2$ стакана чернослнва, $^1/_2$ стакана кураги, $^1/_2$ стакана молотых грецкнх орехов, 4 стакана воды, 1 ст. л. растительного масла, соль, сахар.

Способ приготовления. Чернослнв, курагу промойте н замочите на 1—2 ч, а затем залейте водой н отварите в течение 10—15 мин. Отвар процедите н сварите в нем рассыпчатую кашу. В готовую кашу добавьте масло, соль, сахар и сваренные сухофрукты.

Плов с орехами

Требуется: 300 г говядины илн баранины, 2—3 стакана рнсовой крупы, 2 лнста цветной капусты, 3 ст. л. растнтельного масла, $^1/_2$ стакана арахнса, соль, вода.

Способ приготовления. Говяднну нарежьте, отбейте, посолите, поперчнте и слегка обжарьте до образования румяной корочки. Обработанную цветную капусту слегка посолите н обжарьте.

Обжаренное мясо положнте в сотейннк, на него — обжаренную капусту, сверху — замоченный в течение 1—2 ч рис и молотый арахис, залейте холодной водой или бульоиом, посолите. Накройте крышкой и тушите на среднем огне до готовностн.

Овощной суп на мясном бульоне

Требуется: 300 г цветной капусты, 200 г картофеля, 50 г морковн, зелень, 2 головкн репчатого лука, $^1/_2$ стакана фасоли, зелеиь, $1^1/_2$—2 л готового мясного бульоиа, соль.

Способ приготовления. Перебраиную и хорошо промытую фасоль залейте холодной водой и замочнте на 1 ч, затем варите в течение 30 мии в мясиом бульоие. Овощи иарежьте крупнымн долькамн и заложите в кипящий бульои. Варите бульои 15—20 мнн, а за 10 мии до готовности посолите, добавьте рубленую зелень.

Салат с фасолью и отварным языком

Требуется: 100 г отварного говяжьего языка, $1^1/_2$ стакана фасолн, 100 г яблок, 1 головка репчатого лука, 100 г свежих огурцов, 100 г сметаны, 1 вареное яйцо, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Фасоль сварите в подсолеииой воде, охладите. Язык и свежий огурец иарежьте соломкой, добавьте к фасоли, перемешайте, затем добавьте тертое яблоко, иашинкованный лук, рублеиое яйцо и зелеиь. Салат посолите, заправьте сметаной н тщательно перемешайте.

Морковно-яблочные бнточки

Требуется: 100 г морковн, 200 г яблок, 2 ст. л. молока, 5 ст. л. пшеннчиой муки, 2 ст. л. маииой крупы, 1 яйцо, сахар, соль, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Морковь и яблокн помойте, очнстнте н натрнте иа крупиой терке, добавьте соль, сахар, яйцо, молоко. Затем обваляйте бнточки в маниой крупе и поджарьте на разогретой сковороде со сливочиым маслом до образования золотистой корочки. Готовые бнточкн выложите иа блюдо н полейте сметаной.

Фруктовое суфле

Требуется: 1 яблоко, 1 груша, 1 банан, 200 г сахара, 2 белка, 1 ст. л. крахмала, сахариая пудра, вода.

Способ приготовления. Из сахара и 3 ст. л. воды приготовьте снроп. Фрукты вымойте, порежьте маленькими долькамн н варите

в сиропе, пока он не станет прозрачным. Взбейте белки до образования пены, добавьте вареиье из фруктов и продолжайте взбивать миксером, затем смешайте с просеяниым крахмалом. Полученной массой заполните формочкн для кексов, поместите их на противеиь и выпекайте в духовке на небольшом огие 15 мии. Переложите суфле в десертные вазочкн н посыпьте сахариой пудрой.

Овощное рагу с печеной рыбой

Требуется: 200 г тыквы, 100 г моркови, 100 г свеклы, 300 г картофеля, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. фасолн, соль.

Для рыбы: 700 г рыбного филе без костей, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. воды, сок $^1/_2$ лнмона, пучок зелеин укропа и зелеиого лука, соль, специи.

Способ приготовления. Помойте и очистите от кожуры овощи и плоды, вымойте, иарежьте н дайте стечь воде. Морковь, перец, свеклу н тыкву иарежьте кубиками, лук иашиикуйте, посолите и слегка поджарьте на масле. Затем добавьте предварительио замочеиную на 1 ч в холодиой воде фасоль, посолите рагу, перемешайте н жарьте еще 15 мнн, затем залейте 1 стаканом воды, накройте крышкой и тушите рагу в течение 20 мнн.

Для приготовлеиия рыбы возьмите рыбное филе, сделайте иа ием иадрезы, полейте его смесью воды, лнмоииого сока, добавьте немиого специй (по вкусу) и соли, хорошо пропитав этой смесью рыбу, переложите ее иа разогретую с маслом сковороду, слегка поджарьте, затем залейте $^1/_2$ стакана кипяченой воды, накройте крышкой и запекайте в горячем духовом шкафу 20—40 мни. Готовое рагу подавайте вместе с кусочкамн горячей запечеиной рыбы.

Диета 4

Данный рациои питания подойдет беремеиным жеищииам с излишним весом. Продукты н блюда, входящие в состав этой диеты, достаточно сытные, но содержат мниимальное количество жиров и углеводов, поэтому позволят удовлетворить аппетит, однако в то же время не перегрузят организм, позволяя следить за фигурой.

Завтрак составляет 527 ккал и состоит из тарелки иежирного творога с изюмом, 2 кусков ржаного хлеба с сыром, 1 стакаиа чая, трех вафель.

Обед — 621 ккал. Первое составляют: тарелка капустных щей, 1 ломтнк ржаного хлеба. На второе: небольшая тарелка салата с редисом, фасолью н сухарнками, отварной окунь, тарелка отварного картофеля в «мунднре», 1 кусочек ржаного хлеба. На третье: стакан ягодного кнселя.

На *полдник* — ванильный мусс.

Энергетнческая ценность *ужина* — 318 ккал, он состонт из тарелкн салата с сыром, яблоком и слнвамн, стакана чая н булочки с курагой.

Творожная масса с нзюмом

Требуется: 250 г творога, 2 ст. л. сахара, 2—3 ст. л. изюма, $^1/_2$ стакана сметаны илн слнвок, $^1/_2$ ч. л. ванильного порошка.

Способ приготовления. Творог пропустите через мясорубку или взбейте миксером, добавьте промытый н предварнтельно замоченный изюм, сахар, ванильный порошок, сметану н все перемешайте.

Капустные щи на овощном бульоне

Требуется: 200 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 100 г картофеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 100 г помидоров, 2 л воды, 2 говяжьнх кубнка, пучок зелени.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду положите нарезанный кубнкамн картофель, тертую морковь, нашинкованный лук н нарезанные маленькими долькамн помидоры н доведите до кипения, затем добавьте говяжьи кубикн, нашнникованные листья капусты, закройте кастрюлю крышкой н варите до готовности. Готовые щи перелейте в тарелки н посыпьте рубленой зеленью.

Салат с редисом, огурцом, сыром и сухарями

Требуется: 200 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 вареное яйцо, 4—5 среднних красных редисок, 100 г свежих огурцов, 3 ст. л. ржаных сухарнков, 1 стакан сметаны, пучок зелени укропа и лука.

Способ приготовления. Сухари нзмельчите н предварительно залейте $^1/_2$ стакана сметаны (чтобы размякли). Овощи порежьте соломкой, лук мелко нашннкуйте н обдайте кипятком, вареное яйцо н сыр натрнте на терке. Все перемешайте, добавьте к сухарям, залейте сметаной и снова перемешайте.

Готовый салат посыпьте рубленой зеленью укропа и лука н посыпьте тертымн сухарямн.

Отвариой окунь

Требуется: 1 кг окуня, 2 головки репчатого лука, 1 л воды, сок $^1/_2$ лимоиа, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, пучок зелеии, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю с водой положите очищеиную, выпотрошеииую и тщательио промытую рыбу, доведите до кипеиия, сиимите пеиу. В кипящий рыбиый бульон добавьте лавровый лист, перец, сахар, соль и продолжайте кипятить. Потом положите иарезаииый кольцами лук и добавьте сок лимоиа и растопленное сливочиое масло.

Готового окуня выложите иа блюдо, полейте горячим марииадом, украсьте половинками лимоиа и зелеиью.

Ягодиый кисель

Требуется: 1 л воды, 150 г ягоды (малины, смородииы, вишни, клубиики), 4 ст. л. сахара, 20 г крахмала, сок $^1/_3$ лимоиа.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте в теплой воде, положите в посуду, залейте холодиой водой и варите до размягчеиия. Ягоды разомните, отвар процедите через марлю, сложеииую в иесколько раз. В отвар добавьте сахар, сок лимоиа, крахмал и заварите кисель.

Ванильный мусс

Требуется: $^1/_2$ кг яблок, 150 г сахара, 100 г маииой крупы, 700 мл воды, $^1/_2$ ч. л. ваиилииа.

Способ приготовления. Яблоки промойте, удалите косточки и сердцевину и иатрите мякоть иа мелкой терке. Яблочное пюре переложите в посуду, посыпьте сахаром и залейте горячей водой, размешайте и варите иесколько мииут на слабом огие, затем сиимите с огня и процедите. Приготовлеииый сироп виовь иагрейте до кипеиия, введите в иего маиную крупу, ваиилии и, помешивая, варите течеиие 5—6 мии. Полученную массу охладите, поставьте в прохладное место и взбейте до образоваиия густой пеиы.

Салат с сыром, яблоками и сливами

Требуется: 100 г твердого сыра, 1 яблоко, 2 сливы, 4 ст. л. сметаиы.

Способ приготовления. Твердый сыр иатрите иа крупиой терке, полейте сметаиой, перемешайте, выложите в салатник горкой, полейте сметаиой и посыпьте тертым яблоком и дольками сливы.

Диета 5

Данной диеты следует придержнваться жеищииам на 10—20-й неделях беременности. Оиа содержит разлнчные кашн, запеканкн, напитки н прочне блюда, в состав которых входят продукты, необходимые для питания беремеииой и роста плода в даином перноде.

Завтрак данной диеты составляет 625 ккал н состонт нз тарелки сытной пшеино-перловой каши, стакана теплого молока, 2 булочек с повидлом, тарелки сладкого творога.

На *второй завтрак*, который составляет 515 ккал, следует выпить стакаи теплого чая с лимоиом и скушать тарелку запеканки из рнса и тыквы.

Обед (720 ккал): тарелка овощного супа-пюре н 2 куска ржаного хлеба, иа второе — тарелка летнего салата, тарелка узбекского плова, на третье — компот.

На *полдник* (156 ккал) можно выпить стакан молочного киселя н скушать 2 творожннка с нзюмом.

На *первый ужин* (311 ккал) — тарелка гречневой кашн с кабачкамн н помидорами, кусочек ржаного хлеба, стакан тыквенного сока, на *второй ужин* (623 ккал) — манная запекаика с фруктамн и стакан иекрепкого чая.

Перед сном (95 ккал) — 1 стакан кефира илн 1 груша.

Пшенно-перловая каша

Требуется: 1 стакан пшеиа, 1 стакан перловой крупы, 1 головка репчатого лука, 100 г моркови, 75 г растительиого масла, 5 стаканов воды, соль.

Способ приготовления. Пшеио промойте и замочнте в воде иа иесколько часов. Перловую крупу обжарьте иа сухой сковороде и смешайте с 1 ст. л. растительного масла. Лук н морковь спассеруйте на масле.

Вымоченное пшено, обжаренную крупу и спассерованиые овощи положите в кастрюлю, перемешайте, залейте кнпятком, посолнте н варите до готовиости иа медленном огне.

Булочка с повидлом

Требуется: 450 г муки, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сметаны, 1 стакаи сахара, 80 г слнвочного масла илн маргарина, 3 яйца, 25 г дрожжей, 2 ст. л. сахариой пудры, 1/2 ч. л. солн, 1 г ванилнна.

Для начинки: 300 г любого сладкого повидла, $^1/_3$ ч. л. ваиильного порошка.

Способ приготовления. Муку просейте, половину смешайте с теплым молоком, добавьте дрожжи, размешайте до получеиия густой однородной массы. Поставьте опару в теплое место иа 15 мии, чтобы она поднялась. В отдельной посуде растопите масло, всыпьте в него сахар, добавьте взбитые яйца, сметану, все перемешайте. Затем всыпьте постепеиио, постояиио растирая, чтобы ие было комочков, стакаи муки, ваиилин. Получеииую массу соедииите с опарой, всыпьте оставшуюся муку и вымешивайте тесто до тех пор, пока оно ие будет прилипать к рукам и стенкам посуды. Из готового теста сформуйте булочки круглой формы и уложите их так, чтобы швы были наверху. Через 10—15 мии раскатайте булочки в лепешки, иа середину положите повидло, смешаниое с ваиильиым порошком, края лепешек плотио соедииите. Булочки поместите на противеиь, посыпаииый мукой, оставьте иа 10—15 мии для расстойки, после чего выпекайте при температуре 220—230 °С в течение 20—25 мии. Готовые булочки посыпьте сахариой пудрой.

Запекаика из риса и тыквы

Требуется: 1 кг тыквы, 3 стакана молока, $^3/_4$ стакаиа риса, 5—6 яиц, 5 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана сахара, 5 ст. л. молотых сухарей.

Способ приготовления. Тыкву очистите от кожицы и мелко иарежьте, влейте 200—300 г воды и варите до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Добавьте молоко, рис (его необходимо хорошо промыть) и варите 20—25 мин. После этого массу охладите, положите яйца, растопленное сливочное масло, сахар и тщательио перемешайте. Массу выложите в форму, смазаииую маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запекайте в духовке при температуре 100—120 °С.

Суп-пюре овощной

Требуется: 200 г свежей капусты, 100 г картофеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 1 баклажаи, $^1/_2$ кабачка, 2 л мясного бульоиа, пучок зелени, соль.

Способ приготовления. Овощи помойте и очистите от кожуры. Морковь натрите иа терке, картофель, кабачок, баклажан нарежьте кубиками, капусту, лук мелко нашиикуйте. Сначала запустите в кипящий мясиой бульои картофель, кабачок, баклажан и капус-

ту, чуть позже — морковь и лук (непассерованные) и варите до готовности под закрытой крышкой, помешивая. За 15 мнн до окончания варкн суп посолнте, перемешайте, а готовые овощи потолките ложкой нлн вилкой.

Салат «Летний»

Требуется: 200 г отварного картофеля, 100 г свежнх огурцов, 1 стручок сладкого красного перца, 100 г помидоров, сок $^1/_4$ лимона, 1 ст. л. растительного масла, салат, зелень, соль.

Способ приготовления. Отварной картофель, огурец н помидор порежьте полукружиямн. Сладкий перец нарежьте длнннымн полосками, зелень мелко порубнте. Все это положите в салатннк, залейте лимонным соком, а потом растительным маслом. Тщательно перемешайте, пока не впитается вся жидкость. Украсьте листьями зеленого салата.

Плов по-узбекски

Требуется: 200 г мякоти баранннны, 400 г риса, 100 г морковн, 2 головки репчатого лука, 2 стакана воды, 50 г бараньего жнра илн растнтельного сала, $^1/_2$ ч. л. сухнх специй, соль.

Способ приготовления. На дно казанка налейте жир слоем в 2—$2^1/_2$ см. Это может быть растительное масло (оливковое, подсолнечное, кунжутное) пополам с растнтельным илн жнвотным жиром, предварительно подогретым на слабом огне. В разогретый жир сначала опускаете небольшне кусочки мяса, затем кольца лука и нарезанную соломкой морковь. Продукты не должны прилнпать ко дну, а тем более прнгорать. Когда мясо покроется румяной корочкой, продукты залейте водой, присолите, посыпьте специями н всыпьте в котелок промытый рис. Плов осторожно разровняйте, не размешнвая, и залейте его сверху водой (на 1 см выше рнса). Варите плов, не накрывая крышкой. Когда же рис впитает всю воду н станет рассыпчатым, казанок закройте крышкой и держите на слабом огне еще 15—20 мнн.

Компот из сухофруктов

Требуется: 50 г кураги, 100 г чернослнва, 50 г изюма, $^1/_2$ стакана сахара.

Способ приготовления. Чернослнв, изюм н курагу как следует промойте в теплой воде (не менее 2—3 раз). В котелок всыпьте сахар, залейте его тремя стаканамн горячей воды, после чего поло-

жите чернослив и варите 15 мин при медленном кипении. Теперь положите курагу, изюм и варите еще пять минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Творожники с изюмом

Требуется: 100 г творога, $^1/_2$ яйца, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. манной крупы, 30 г изюма, 1 ч. л. кулинарного жира, 30 г варенья.

Способ приготовления. В протертый творог добавьте сахар, яичный белок, сахар, манную крупу, промытый и ошпаренный изюм. Все перемешайте, сформуйте колобки, запанируйте в муке и положите на сковороду (разогретую и смазанную жиром). Колобки смажьте сверху желтком и запекайте в течение 10 мин, после чего полейте вареньем.

Молочный кисель

Требуется: $^1/_2$ л молока, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. картофельного крахмала, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления. Вскипятите 1 стакан молока, в 1 стакане холодного молока разведите крахмал, после чего влейте массу в кипящее молоко и варите на небольшом огне 5 мин, непрерывно помешивая. В горячий кисель добавьте сахар и ванилин и все перемешайте. Разлейте кисель в стаканы и охладите.

Гречневая каша с кабачками и помидорами

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, $2^1/_2$ стакана воды, 100 г кабачков, 100 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленого укропа, соль.

Способ приготовления. Замоченную крупу отварите. Лук мелко порубите, кабачки очистите от кожицы и семян, порежьте.

В кастрюлю с кашей положите кабачки, лук, дольки помидоров, растительное масло и все протрите и варите с закрытой крышкой до готовности.

Запекаика маниая с фруктами

Требуется: 1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 2—3 ст. л. сахара, 100 г разных фруктов, 2 яйца, 2—3 ст. л. масла.

Способ приготовления. Сварите манную кашу на молоке. В готовую кашу добавьте сахар, яйца, масло, все это перемешайте и выложите на смазанную маслом сковороду, разровняйте и посыпьте

сахаром. Запекайте в духовом шкафу до образования корочки. Перед подачей на кашу положите свежие, вареные или консервированные фрукты и полейте сладким фруктовым или ягодным соком.

Диета 6

Эта еще одна диета, рекомендуемая для женщин, которые находятся на последнем сроке беременности (20—30 недель). Данный рацион питания включает много полужидких блюд (супов, каш) в сочетании с твердыми (фруктами, хлебом, овощами), что весьма важно в этот период для нормальной деятельности кишечника и своевременного его освобождения.

Завтрак (649 ккал): глубокая тарелка манной каши со свежими ягодами, 1 кусок пшеничного хлеба, 1 стакан чая с овсяными пряниками.

Второй завтрак (367 ккал): 1 стакан простокваши или $^{1}/_{2}$ стакана сливочного йогурта, 1 яблоко.

Обед (812 ккал): маленькая тарелка салата с овощами, тарелка борща с грибами, 2 куска ржаного хлеба, тарелка кабачкового рагу, 6 кусков говядины с фасолевым соусом, 1 стакан грушево-крыжовникового компота.

Полдник (140 ккал): десерт из фруктов со сметаной.

Первый ужин (460 ккал): тарелка молочного супа с вермишелью, кусок рисовой булочки, 1 стакан сладкого чая.

Второй ужин (512 ккал): тарелка салата с грибами и овощами, 1 кусок ржаного хлеба, 1 стакан вишневого компота.

Перед сном — стакан березового сока или 1 персик (79 ккал).

Каша манная со свежими ягодами (запеченная в духовке)

Требуется: $^{1}/_{2}$ стакана манной крупы, $2^{1}/_{2}$ стакана воды или молока, 50 г вишневого сиропа, 1 ст. л. сахара, соль, ванилин, 3 ч. л. сливочного масла, 1 стакан ягод (вишня без косточек, малина, клубника).

Способ приготовления. Сварите манную кашу на воде или на молоке, всыпьте сахар, соль, ванилин и варите 2 мин. Снимите кашу с огня, добавьте вишневый сироп, перемешайте.

Сковороду смажьте маслом и укладывайте на нее слоями: кашу, затем вишню без косточек, снова слой каши — слой клубники, слой каши — слой малины. Сверху положите кусочек масла, поставьте форму в нагретую духовку на 15—20 мин.

Овсяные пряники

Требуется: 2 стакана пшеничной или овсяной муки, $^1/_2$ стакана овсяных хлопьев, 1 стакан сахара, $1^1/_2$ стакана молока, 3 ст. л. меда, 5 г соды, 2 ст. л. растительного масла для смазки, 1 яйцо.

Способ приготовления. Замесите пряничное тесто, для чего разведите в воде сахар, вскипятите, слегка остудите, а затем постепенно введите остальные компоненты: мед, соду, муку, хлопья, разведенные в молоке.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 6—8 см, разделайте на лепешки при помощи круглой формочки, переложите лепешки на противень, смазанный маслом, смажьте сверху яйцом и поставьте в духовку для выпекания при температуре 220—230 °С. Готовые пряники переложите на большое блюдо и дайте им остыть.

Борщ со свежими грибами

Требуется: 1 л бульона, 500 г грибов, зеленый лук, 200 г свеклы, перец, соль.

Способ приготовления. Очищенные и промытые грибы слегка поджарьте, после чего заправьте ими приготовленный заранее бульон. Добавьте очищенную и нарезанную соломкой свеклу, нашинкованный лук. После кипения варите борщ около 40 мин, а затем добавьте соль и перец и поварите еще 10 мин.

Кабачковое рагу

Требуется: 600 г кабачков, 300 г баклажанов, 100 г моркови, 150 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 сладкий болгарский перец, 1 стакан воды, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сухого укропа, соль.

Способ приготовления. Помойте и очистите от кожуры овощи. Кабачки, баклажаны, картофель нарежьте кубиками, перец — соломкой, морковь натрите на крупной терке, лук мелко нашинкуйте, чеснок растолките. Засыпьте кабачки, баклажаны и картофель в чугунок, в котором предварительно разогрейте сливочное масло, слегка поджарьте овощи, затем добавьте болгарский перец, морковь, лук, чеснок и снова жарьте, помешивая, до образования золотистой корочки.

Когда все овощи будут поджарены, рагу посолите, поперчите, посыпьте сухим укропом, залейте водой, накройте чугунок крышкой и поставьте в духовку на 20—25 мин.

Закуска из говядины, тушенной в фасолевом соусе

Требуется: 1 кг говядииы (шея, грудиика или плечо), 1 головка репчатого лука, 200 г фасоли, 40 г сливочиого масла, 40 г муки, 2 яичиых желтка, 4 ст. л. молока, 5 зубчиков чесиока, пучок зелеии киизы, пучок зелеии петрушки, 2 веточки сельдерея, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Положите иарезаииое кусками мясо в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипеиия, сиимите пеиу, добавьте иарезаниый лук, зелеиь, соль и варите 1 ч. Положите предварительно замочеииую иа час фасоль и продолжайте тушить 30 мии. Выньте кусочки мяса и обсушите, а фасоль продолжайте тушить на слабом огие еще 15 мин. В миску положите яичные желтки, иалейте холодное молоко, добавьте муку и все взбейте веичиком, затем добавьте иемиого подливы и хорошо перемешайте. Влейте эту смесь в кастрюлю с фасолью, поставьте ее иа сильиый огоиь и эиергичио мешайте веичиком до сильиого закипаиия. Сиова положите мясо в кастрюлю с фасолью и тушите иекоторое время, помешивая. Готовое мясо выложите иа блюдо, полейте фасолевым соусом.

Салат «Домашний»

Требуется: 300 г картофеля, $^3/_4$ стакана квашеиой капусты, 150 г отвариых шампииьоиов, 50 г моркови, 50 г зелеиого горошка.

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимоииого сока, соль.

Способ приготовления. Отварите картофель и иарежьте его кубиками, добавьте квашеиую капусту и вареные шампииьоиы. Все как следует перемешайте и залейте приготовлеииой заправкой. Украсьте готовое блюдо отвариой морковью и зелеиым горошком.

Компот из груш и крыжовника

Требуется: 1 л воды, 400 г груш, 100 г крыжовиика, 5 ст. л. сахара, 2 листа чериой смородииы.

Способ приготовления. Вскипятите воду, засыпьте в иее сахар и положите смородииовые листья, варите 15—20 мии. Затем добавьте очищеииые и порезаниые иа иебольшие кусочки груши. После того как компот вскипит, варите его 10—15 мии, а потом добавьте крыжовник, засыпьте сахар, размешайте, варите 10 мии и сиимайте готовый компот.

Десерт «Фрукты со сметаной»

Требуется: 1 банан, 1 яблоко, 1 груша, 1 апельснн, 1 персик, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Фрукты помойте, удалнте косточкн, плодоножкн, кожуру (у банана н апельснна) н разрежьте каждый на две половннки. Половннки фруктов раздавите прн помощи вилки, смешайте, а затем взбейте миксером в однородную массу (пюре).

В готовое пюре добавьте сметану, сахар н снова взбейте. Оставшнеся половннкн фруктов порежьте кубнкамн илн долькамн, положите в десертную вазочку н залейте прнготовленной взбнтой массой.

Молочный суп с вермишелью

Требуется: 100 г вермншелн (звездочки, ракушки), 1 л воды, $1^{1}/_{2}$—2 л молока, 1 ст. л. сливочного илн растнтельного масла, сахар, соль.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду всыпьте вермншель н варнте 3—5 мнн, после чего откиньте ее на снто, дайте стечь воде н переложите в кастрюлю с кнпящим молоком.

Варите вермншель до готовности, добавнв сахар н масло. Готовый суп перелейте в тарелку.

Рисовые булочки

Требуется: 600 г рнсовой муки, $^{1}/_{2}$ стакана сахара, 80 г слнвочного масла, 1 стакан молока, 4 яйца, 50 г дрожжей, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 г ванилнна, цедра $^{1}/_{2}$ лнмона, $^{1}/_{2}$ ч. л. солн.

Способ приготовления. 2 стакана мукн смешайте с теплым молоком, добавьте дрожжн, размешайте до получения однородной массы, дайте подняться. Смешайте растопленное масло с желтками, растертымн с сахаром, добавьте тертую цедру лнмона, соль. В полученную массу всыпьте постепенно, постоянно растирая, стакан мукн, ванилнн. Соеднните с опарой, перемешайте, дайте вторнчно подняться.

Взбейте охлажденные белки в крепкую пену, введнте их в тесто, перемешайте. Тесто выложите на доску, посыпанную мукой. Отрезая по кусочку, скатайте шарнки, уложите на протнвень, смазанный маслом н посыпанный мукой, дайте булочкам расстояться 10—15 мин. Выпекайте булочкн прн температуре 220 °С в теченне 20—25 мнн.

Готовые булочки посыпьте сахарной пудрой.

Салат с грибами и овощами

Требуется: $^1/_2$ стакаиа маринованиых (солеиых) грибов, 2 головки репчатого лука, 200 г отварного картофеля, 5 ст. л. зелеиого горошка, 4 ст. л. сметаны, 50 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления. Марииоваииые грибы нарежьте соломкой и добавьте к иим полукольца репчатого лука, зелеиый горошек, кубики отвариого картофеля. Все посолите, аккуратно перемешайте и заправьте сметаиой. Готовый салат посыпьте рублеиой зелеиью.

Вишневый компот

Требуется: $^1/_3$ стакаиа вишии, 1 л воды, 2—3 ст. л. сахара, 1 г гвоздики.

Способ приготовления. Вишию помойте, удалите косточки, засыпьте сахаром и варите иа иебольшом огие до образоваиия сиропа. В полуготовый сироп иалейте воды, размешайте и варите компот до готовности 15—20 мии, добавив гвоздику. Употребляйте компот охлаждениым.

Диета 7

Даниая диета рекомендуется жеищииам, срок беременности которых составляет 34—36 иедель (последний месяц). Как и предыдущая диета, эта диета включает в осиовном высококалорийные, полужидкие и жидкие блюда из «щадящих» продуктов, которые легко усваиваются и быстро перевариваются желудком, позволяя улучшить работу кишечника беремеииой женщины.

Завтрак (658 ккал): глубокая тарелка тыквеииой каши с пшеиой крупой, 2 бутерброда с сыриым маслом, 1 стакан сладкого чая с молоком, 1 яйцо вкрутую.

Второй завтрак (240 ккал): 1 стакан фруктового сока или стаканчик фруктового молочного йогурта.

Обед (920 ккал): тарелка креветочиого салата с сыром, 3 куска ржаиого хлеба, тарелка мясиых щей, тарелка картофельного пюре и гуляш из телятины с тыквой (5—6 мясных кусочков), 1 стакан сливово-яблочного компота.

Полдник (125 ккал): 1 стакан абрикосового киселя с 4 печенками.

Первый ужин (475 ккал): тарелка фруктовой запеканки, $^1/_2$ стакаиа сладкого чая.

Второй ужин (512 ккал): тарелка молочного супа, маленькая тарелка салата, 1 кусок ржаного хлеба, 1 стакан сладкого чая с лимоном.

Перед сном — 1 персик, 1 стакан кефира.

Тыквенная каша с пшенкой

Требуется: 1 стакан отобранной пшенной крупы, 300 г мякоти тыквы, $1^1/_2$ л воды, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Нарежьте тыкву небольшими кусочками, разварите до мягкости и проверните через мясорубку. Отобранную пшенку засыпьте в кипящую воду и сварите кашу, затем добавьте в кашу кусочки тыквы, сахар, соль, кусочки сливочного масла, накройте крышкой и тушите на небольшом огне до готовности.

Бутерброд с сырным маслом

Требуется: 2 кусочка хлеба, 10 г сливочного масла, 20 г плавленого сыра, 50 г зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления. Плавленый сыр натрите на терке, после чего смешайте его с маслом и рубленой зеленью. Все тщательно взбейте при помощи миксера. Готовым сырным маслом намажьте кусочки хлеба.

Креветочный салат с сыром

Требуется: 100 г готового креветочного мяса, 200 г плавленого сыра, 50 г отварного картофеля, 50 г свежих огурцов, 1 вареное яйцо, $^1/_2$ стакана сметаны, зелень петрушки, укропа, соль.

Способ приготовления. Креветочное мясо порежьте соломкой. На крупной терке натрите плавленый сыр. Добавьте мелко нарезанные овощи, яйца, рубленую зелень. Все аккуратно перемешайте, посолите и заправьте сметаной.

Мясные щи с квашеной капустой и грибами

Требуется: 2 л мясного бульона, 300 г квашеной капусты, 30 г сухих грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 50 г моркови, 200 г картофеля, корень петрушки, соль.

Способ приготовления. Грибы промойте, залейте холодной водой и оставьте на 3—4 ч для разбухания, затем добавьте луковицу и варите грибы до готовности. Спассеруйте на масле нашинкованный репчатый лук, тертую морковь и корень петрушки. Капусту и картофель помойте, очистите и нарежьте кубиками или соломкой. Мяс-

ной бульон (приготовлеииый иа говяжьих костях с мякотью) доведите до кипення и забросьте в иего приготовлеииые овощи н замоченные грнбы. Когда овощи и грибы сварятся, добавьте овощную пассеровку, посолите, иакройте крышкой н варите до готовности.

Отвариой картофель

Требуется: 1 л воды, 300 г картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Картофель очистите от кожуры, промойте, удалите глазки н отварите в подсолеииой воде. Готовый картофель выложите на тарелку, разломайте вилкой н добавьте сливочное масло.

Гуляш из телятины с тыквой

Требуется: 400 г телятины, 3 ст. л. оливкового масла, 300 г мякотн тыквы, 1 головка репчатого лука, $^{1}/_{2}$ стакана муки, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, 1 лавровый лнст, зелень петрушки, укропа, кинзы, соль.

Способ приготовления. Мякоть телятины помойте, порежьте на кусочкн массой 30 г, посолнте н обжарьте вместе с нашинкованным луком в разогретом масле до образоваиия легкой золотистой корочки, затем добавьте нарезаиную кубиками тыкву, пассерованиую муку, хорошо размешайте н через 3 мнн влейте частямн сметану, посыпьте гуляш рубленой зеленью, положите лавровый лнст и тушите до готовности под закрытой крышкой. Готовый гуляш подавайте к отвариому картофелю.

Абрикосовый кисель

Требуется: $1^{1}/_{2}$ л воды, 1 стакан абрикосов, 2 ст. л. сахара, 10 г картофельиого крахмала.

Способ приготовления. Абрикосы промойте, удалите косточки, положнте в посуду, залейте холодной водой и варите до размягчеиия. Отвар процедите через марлю, сложеиную в несколько раз, добавьте сахар, крахмал н сварите кисель. В готовый кисель переложите ягоды.

Сливово-яблочный компот

Требуется: $^{1}/_{2}$ стакана сливы, 250 г яблок, 3 ст. л. сахара, $1^{1}/_{2}$ л воды.

Способ приготовления. Сливу и яблоки промойте, удалите косточки и плодоножкн, уложите в кастрюлю н залейте водой. Варите

до кипения, снимая пену, после чего всыпьте сахар, закройте крышкой и варите компот до готовиости 15 мии. Готовый компот слегка охладите.

Фруктовая запеканка

Требуется: 2 яблока, 1 груша, 1 баиан, $^1/_2$ л молока, 1 яйцо, сахар, 2 ст. л. сливочиого масла, 1 ст. л. паиировочиых сухарей.

Способ приготовления. Фрукты помойте, удалите косточкн, очистите баиаиы. 1 яблоко, грушу и баиаи порежьте кружкамн или дольками и распределите равиомерным слоем иа поверхностн сковородки, смазанной маслом н посыпаниой сухарями. Молоко, яйцо, сахар хорошо взбейте и вылейте поверх фруктов, а сковородку поставьте в разогретую духовку для выпекания.

За иесколько минут до готовиости посыпьте запеканку тертым яблоком, положите сверху иесколько кусочков сливочиого масла и сиова поставьте в духовку для окоичательного пропекаиия. Готовую запекаику порежьте на куски и подавайте с любым иапитком или в качестве десерта.

Молочный рисовый суп

Требуется: 1 стакан рнса, $1^1/_2$ л молока, соль, сахар, 2 ст. л. сливочиого масла.

Способ приготовления. Рнс отберите, промойте и запустнте в кипящее молоко. Варите 30—40 мии иа медлениом огне, после чего добавьте соль, сахар и сливочиое масло.

Салат с отвариой курицей и овощами

Требуется: 200 г отварного куриного мяса, 200 г свежей капусты, 20 г молотых грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. коисервированной кукурузы, 4 ст. л. сметаны или неострого майонеза, соль.

Способ приготовления. Свежую белокочанную капусту обдайте кнпятком, а затем нарежьте, порежьте репчатый лук полукольцамн, куриное мясо — кусочками. Смешайте иигредиеиты, добавьте к иим кукурузу, посолите, заправьте сметаной или майонезом.

Какую бы пищу женщина ни принимала во время беремеиности, главное, чтобы все продукты были свежими, чисто вымытыми, прн иеобходимости их следует подвергать тщательной термиче-

ской обработке (мясо, рыбу, некоторые овощи, яйца) во избежание отравления и других расстройств, нежелательных для беременной и плода.

Для профилактики заразных и желудочно-кишечных заболеваний в период беременности женщинам желательно пользоваться отдельной посудой, которую после еды следует тщательно мыть (обдавая кипятком), затем насухо вытирать и ставить в закрывающийся шкаф или накрывать чистым полотенцем. Также не стоит забывать тщательно мыть руки перед едой и после нее.

Глава 8
Гимнастика беременной женщины

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыханне — это жнзненно важная функция иашего органнзма. С помощью дыхаиия кровь насыщается кислородом, который иеобходим всем оргаиам и ткаиям и в первую очередь — головному мозгу. Обычио людн в спокойном состояиин делают 17—20 дыхательных двнженнй в мннуту. Колнчество их зависит от возраста, роста н размеров грудной клетки, состояния дыхательиых путей н легочиой ткани, а также от положения тела н фнзнческой нагрузки. В вертикальном положенин можно сделать более глубокий вдох, что связано с тем, что в этом положении сиижается кровенаполненне легкнх. Но для насыщення органнзма кнслородом важна не частота вдохов н выдохов, а то, иасколько правильно это делается.

Самое правнльное — вдыхать воздух через нос, полностью выпрямившись. В этой познцин мышцы спнны помогают работе легкнх, клеткн получают достаточное колнчество кислорода, что стимулирует кровообращенне, а на щеках появляется румянец. Особеино важно правильное дыханне знмой, когда вдыхаемый воздух очень холодный. Воздух, проходя через нос, очнщается, согревается, увлажняется. Это защищает знмой от бронхита, а летом — от раздражеиий дыхательных путей слншком горячнм н сухнм воздухом. Недостаток двнгательной актнвностн н неправильное дыханне прнводит к тому, что женщина начннает чувствовать себя сонной, вялой, усталой. Это тревожный снмптом, который говорнт о том, что в органнзме недостаточно кислорода. Очеиь важно следить за этим во время беремеииостн, ведь плод страдает от гипоксии (нехватки кнслорода) в первую очередь.

Когда органнзм иедостаточио насыщеи кнслородом, то человек, несмотря на то что он выспался н отдохнул за ночь, начииает зевать. Что начннается в душиых офнсах к концу рабочего дия: людн ходят вялые, зевают. Дело в том, что зевота — это своего рода защнтный механнзм прн гнпокснн. Организм пытается путем более глубоких вдохов компенсировать недостаток кислорода. В атмосфере постоянной спешкн н стресса мы все делаем иа бегу, у иас иет нн мнннуткн на отдых, даже дышнм мы поверхностно, не глу-

боко. Во время беременности придется более тщательно следить за собой, в том числе и за своим дыханием, поэтому беременной женщине просто необходимо научиться выполнять дыхательную гимнастику.

Нехватка кислорода может быть вызвана не только поверхностным дыханием, но и такой простой причиной, как редкое пребывание на свежем воздухе. Периодически следует проветривать помещение, на ночь оставлять окно открытым, перед сном делать часовую прогулку. В целом во время беременности необходимо больше гулять, ведь нужно заботиться о здоровье будущего ребенка, который сделает свой первый вдох только после рождения, а пока его мама должна дышать так, чтобы кислорода хватало «на двоих».

Что же сделать, чтобы, несмотря на постоянную нехватку времени, избавиться от недомогания, вызванного нехваткой воздуха? Вот несколько несложных упражнений, которые помогут отдохнуть и обогатить организм кислородом.

Для начала нужно сесть, расслабиться и три раза вдохнуть и выдохнуть так, как обычно. На четвертом выдохе засечь время, чтобы определить, сколько он длится. Затем сделать вдох и тоже засечь время, после чего сравнить результаты. Скорее всего, окажется так, что вдох длиннее выдоха. Наши упражнения направлены на то, чтобы выработать такой ритм дыхания, при котором эти результаты будут равны, а еще лучше, если выдох станет чуть длиннее. При выполнении приведенных ниже упражнений надо следить за своим самочувствием, так как резкий прилив кислорода может вызвать легкое головокружение. Чтобы оно прошло, достаточно прекратить выполнение упражнений и подышать так, как обычно, в течение нескольких минут. После каждого упражнения надо отдохнуть.

Упражнение 1. Сядьте на пятки, положите одну руку на живот, а другую на грудь. Сделайте глубокий вдох через нос, а затем медленный выдох через рот. После чего немного отдохните и повторите вдох и выдох. Упражнение выполните 5—6 раз.

Упражнение 2. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите руки вверх. Сделайте глубокий вдох, одновременно потягиваясь на цыпочках вверх. На выдохе опустите руки и встаньте на пятки. Это упражнение повторите 5—7 раз.

Упражнение 3. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Положите одну руку на живот, а пальцами второй зажмите одну

ноздрю. Делайте вдох через одну свободную половину носа, а выдыхайте через рот. Вдох старайтесь делать как можно глубже. Упражнение выполняйте медленно. Повторите 5—6 раз.

Упражнение 4. Встаньте прямо, ноги поставьте чуть шире плеч, плечи расправьте. Положите ладони на плечи по обе стороны шеи. На вдохе слегка поднимите подбородок вверх и закройте глаза. На выдохе опустите подбородок вниз и откройте глаза. Повторяйте это упражнение 4—5 раз.

Упражнение 5. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Вытяните руки в стороны, ладони поднимите вверх так, чтобы они находились под прямым углом к предплечьям. Сделайте полный выдох через рот. На вдохе (через нос) вытяните руки перед собой. Это упражнение повторяйте 5—7 раз, не забывая следить за самочувствием. Между упражнениями делайте небольшие паузы.

Упражнение 6. Встаньте на четвереньки, руки полностью выпрямлены. На вдохе прогните спину и поднимите голову. На выдохе выгните, округлив, спину и опустите голову. Выполняйте упражнение медленно и плавно. Повторите 4—6 раз.

Упражнение 7. Встаньте на четвереньки, как в предыдущем упражнении; после этого, не отрывая рук от пола, медленно отодвигайте таз назад, пока руки и спина не станут абсолютно прямыми. Сделайте полный выдох из этого положения, возвращаясь в исходное положение, сделайте вдох. Повторяйте 4—6 раз.

Упражнение 8. Встаньте прямо, руки положите на пояс, плечи расправьте. Делая глубокий вдох, медленно встаньте на четвереньки. Руками опирайтесь о пол. Затем медленно встаньте в исходное положение, выпуская воздух. Дайте себе время на отдых и повторите упражнение 5—6 раз.

Упражнение 9. Лягте на спину, желательно на твердую поверхность. Вытяните руки вдоль спины. Набирая воздух в легкие, поднимайте медленно ноги вверх, чтобы получился уголок. Очень хорошо, если угол будет равен 90°. Затем опускайте ноги, выдыхая воздух. Это упражнение выполняйте медленно, делая перерывы. Повторите 3—4 раза.

Упражнение 10. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки положите на пояс. Сделайте глубокий вдох и, не выпуская воздуха, выполните вращение туловища. Старайтесь, чтобы таз и ноги были в неподвижном состоянии. Выполнив одно вращение, медленно выдохните воздух. Делая перерывы, повторите упражнение 3—4 раза.

Упражнение 11. Лягте иа спнну иа ровную, твердую поверхность. Положнте руки на живот и закройте глаза, постарайтесь макснмальио расслабнться н подышать как обычно. Это упражнеиие прнзвано восстановнть дыханне. Оставайтесь в таком положенин до тех пор, пока не почувствуете, что ваше дыхание полностью восстановилось, после чего медленно встаньте.

Далее мы предлагаем упражнеиия, которые призваны ие только поддержнвать кнслородный баланс, но н помочь во время родов. Этн упражнення делают с четвертого месяца беремеииостн вплоть до родов. Их выполняют лежа нлн сидя по-турецки, опираясь иа что-иибудь спииой. Выбраниая поза должна быть удобной н не доставляющей неприятных ощущенн. В то же время следует занять такое положенне, прн котором дыхаиие будет свободным, незатрудненным.

Упражнение 1 на грудное дыхание. Займнте наиболее удобное положенне нз тех, что былн предложены выше. Перед иачалом упражнения сделайте полиый выдох. Положнте одну руку на жнвот, а другую на грудь. Затем набернте в грудь как можио больше воздуха, вдыхая его через нос. Вдыхая, раздувайте иоздрн как можно шнре. Коитролируйте себя с помощью рук: рука, лежащая на жнвоте, почти не должна двигаться, а рука, лежащая на груди, должна подниматься. Во время такого вдоха ребра раздвигаются н поднлмаются, а диафрагма опускается. На высоте полного вдоха задержите дыханне, а затем очень медленно, постепенно выдыхайте через нос. При этом учитывайте, что выдох должен быть в четыре раза длнннее вдоха.

Упражнение 2 на грудное дыхание. Возьмите свечу, зажгите н держнте ее на уровне подбородка. Научнтесь через нос так выдыхать воздух, чтобы пламя свечи отклонялось, но не гасло. Проделайте это упражненне 10 раз, передохиите и повторнте. Научившнсь дышать такнм образом, свечу можете ие зажигать, а упражненне повторяйте в течеине дня по нескольку раз (полезио для верхней частн живота н грудиой клеткн). После того как хорошо освонте это упражиенне, можете переходнть к более сложиым видам грудного дыхання: с задержкой, прерывнстому н поверхностному.

Упражнение 1 на грудное дыхание с задержкой выполняется так: займите исходное положенне, как указано выше. Сделайте глубокнй вдох через нос, в конце вдоха задержите дыханне н мысленно медлеино сосчнтайте до 10. Затем резко выдохните через

рот. Освоив это время задержки дыхания, постепенно удлиняйте его, доводя счет до 20, 30 с. Это дыхание поможет, когда наступит период родов, называемый изгнанием плода.

Упражнение 2 на грудное дыхание с задержкой выполняется следующим образом: сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание и тянитесь руками к потолку, как бы пытаясь до него дотронуться. При этом пятки не отрывайте от пола. Затем медленно выдыхайте воздух, опуская руки. Задерживайте дыхание примерно на 5—10 с. Сделайте маленький перерыв и повторите упражнение. С каждым разом задерживайте дыхание на 2—3 с дольше. Повторите упражнение 5 раз. После чего выполните еще несколько раз это упражнение, но уже вставая на носочки. Такие упражнения не только помогают поддерживать кислородный баланс, но и служат гимнастикой для некоторых групп мышц.

Упражнение на поверхностное дыхание делают, заняв удобное положение, не стесняющее дыхание. Вдыхать и выдыхать нужно через нос, легко и быстро, без шума. При этом надо следить за тем, чтобы двигалась только грудная клетка, живот должен оставаться почти неподвижным. Такое дыхание должно быть очень ритмичным, а длительность вдоха — равной длительности выдоха. Не стоит сразу же пытаться продышать таким образом долгое время. На первых порах можно дышать так не более 10—15 с, а затем постепенно увеличивать время прерывистого дыхания по 10 с. Систематическое выполнение этого упражнения позволит к концу беременности дышать таким образом в течение 60 с.

Данный тип грудного дыхания, несмотря на свою быстроту, не должен быть беспорядочным. Это означает, что выбранный в начале упражнения темп сохраняется в течение всего времени прерывистого дыхания. Не следует ускорять ритм дыхания во время выполнения упражнения. Лучше дышать не так быстро, но в одном темпе. В среднем вдох и выдох должны составлять 2 с. Но нельзя сразу заставить себя дышать с этой скоростью. Начать следует с такой скорости, которую удастся поддерживать, не вызывая перенапряжения в организме. Желательно делать это упражнение с закрытыми глазами. Этот тип дыхания поможет при сильных схватках, которыми сопровождается раскрытие шейки матки.

Прерывистое дыхание выполняется следующим образом: прикройте рот, высуньте язык и делайте шумные вдохи и выдохи, как делают собаки после долгого бега. Дышать должна, как и в предыдущих упражнениях, только грудная клетка, живот должен быть

почти неподвижным, а ритм дыхания — учащенным. Следует делать примерно один вдох и выдох в одну секунду. Продолжительность данного упражнения в начале занятий должна быть небольшой, всего 10—15 с. Постепенно нужно увеличивать время такого дыхания до 30—60 мин. Этот тип дыхания поможет в конце рождения плода.

После выполнения каждого упражнения надо полностью восстановить дыхание, для чего необходимо сделать перерыв и подышать обычным образом.

После того как все виды дыхательных упражнений будут освоены, следует принять позу, как при рождении плода, то есть подложить под спину подушки, ноги согнуть в коленях, а бедра развести в стороны. В этом положении надлежит делать дыхательные упражнения в следующей последовательности: сначала дыхание с задержкой, помогающее при потугах, затем непрерывное, а потом прерывистое дыхание, затрудняющее потуги, так как во время родов это тоже может понадобиться. Сделать переход от дыхания с задержкой к прерывистому дыханию непросто, поэтому понадобится некоторое время на то, чтобы это освоить.

Упражнение на брюшное дыхание. Положите одну руку на живот, другую — на грудь. Перед началом упражнения сделайте полный вдох. Затем вдохните через нос, поднимая брюшную стенку, как если бы вы хотели порвать поясок на талии. Рука, лежащая на животе, должна подниматься, а другая (на груди) — почти не двигаться. Затем медленно выдохните через рот, постепенно опуская брюшную стенку, которая к концу выдоха вернется в исходное положение. В этом упражнении, как и в предыдущих, рука помогает убедиться в том, что вы правильно делаете упражнение. Через несколько дней контроль уже не потребуется.

Упражнение на полное дыхание. Это упражнение объединяет два предыдущих. Перед началом упражнения полностью выдохните, затем медленно вдыхайте, поднимая брюшную стенку; продолжайте вдыхать, постепенно набирая воздух в грудь. Задержите дыхание в конце вдоха. Затем медленно выдыхайте сначала через рот, затем выдыхайте воздух из груди, опуская ребра. После этого хорошенько напрягите живот. Отдохните несколько секунд и повторите упражнение. Полное дыхание, позволяющее набрать в легкие максимум кислорода, может вызвать головокружение. Поэтому необходимо выполнять упражнение лежа, не более 3—4 раз подряд.

МЫШЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Можно задать вопрос: для чего нужны мышечные упражнения беременной женщине, ведь прибавка в весе неизбежна? В ответ на это можно сказать, что не стоит рассматривать предложенные ниже упражнения как способ избавиться от лишних килограммов. Дело в том, что беременность — это совершенно особая пора в жизни каждой женщины. Это пора, когда она должна думать и заботиться о двоих: о себе и о своем еще не родившемся малыше.

Ведь для женского организма беременность — это нелегкое испытание. Безусловно, сейчас не время для подготовки к выступлению на Олимпийских играх, мы к этому и не призываем. Но поддерживать свою физическую форму на том уровне, который необходим для успешного прохождения беременности и родов, женщины просто обязаны.

Во-первых, беременность испытывает на прочность все внутренние органы, такие как сердце, почки, печень, легкие. Они работают с повышенной нагрузкой, и если до беременности у женщины были какие-либо заболевания внутренних органов, то они могут обостриться во время беременности. Физическая нагрузка в умеренных количествах поможет поддерживать прежнюю форму. Во-вторых, беременность проверяет силу и выносливость мышц и позвоночника, на которые падает непривычная нагрузка. В-третьих, впереди роды — очень серьезное испытание физической формы.

Для подготовки к этому испытанию вовсе не обязательно записываться в спортивный клуб. Предложенные ниже упражнения помогут постепенно подготовить тело к предстоящим изменениям. Хочется сказать, что в занятиях нужны последовательность и чувство меры. Не стоит пытаться форсировать события и выполнить весь комплекс упражнений сразу. Особенно это касается тех женщин, которые до беременности не отличались особым рвением к физическим упражнениям. Эти женщины наименее подготовлены к предстоящим физическим нагрузкам, но наши упражнения помогут достичь им необходимой физической формы.

Противопоказаниями к занятиям физкультурой являются: острые стадии заболеваний сердечно-сосудистой системы с расстройством кровообращения, туберкулез легких в фазе обострения, а также при осложнении плевритом и др., все острые воспалительные заболевания (эндометрит, тромбофлебит и др.), болезни почек и мочевого пузыря (нефрит, нефроз, пиелонефрит, цистит), токси-

козы беременных, кровотечения во время беременности. Следует помнить, что даже хорошо тренированные спортсменки при занятиях физкультурой во время беременности должны соблюдать большую осторожность. К соревнованиям такие женщины не допускаются, так как возникающее при этом нервное напряжение может привести к прерыванию беременности.

Также хочется отметить, что во время беременности не следует надевать на время занятий тренировочный костюм, так как он обтягивает фигуру, а это, во-первых, вредно при округлившемся животике, а во-вторых, такой тренировочный костюм будет стеснять движения. Поэтому на время занятий лучше воспользоваться свободной футболкой.

Не следует делать упражнения после еды. Это означает, что после последнего приема пищи должно пройти как минимум два часа. Не стоит также есть сразу после занятий. Лучше выпить немного минеральной воды, из которой предварительно выпущен газ.

Что касается времени для занятий, то это очень индивидуальный вопрос, так как биоритмы каждого человека различны, и если один может выполнять зарядку в семь утра, то другой будет делать ее в семь вечера. Но общие рекомендации есть для всех. Во-первых, не стоит выполнять весь комплекс упражнений утром, только встав с постели. Организм еще не проснулся и не подготовлен к нагрузке. Поэтому с утра можно сделать только небольшую разминку, а также упражнения на дыхание. Это «разбудит» тело, придаст ему легкости.

Не следует заниматься зарядкой и перед сном, так как зарядка тонизирует не только мышцы, но в какой-то мере стимулирует работу мозга, а это грозит бессонницей после выполнения упражнений.

Поэтому для многих оптимальным считается время с 10 утра до 12 ч дня и с 16 до 18 ч. Это то время, когда все уже позавтракали или пообедали, а до следующего приема пищи есть время. Следует использовать это время для занятий физкультурой. Можно включить спокойную музыку, но не слишком быструю, так как во время беременности, в отличие от обычного состояния, нельзя выполнять зарядку в быстром темпе. Все движения должны быть плавными, спокойными.

Подходить к занятиям нужно очень осторожно. Перед началом занятий обязательно следует сделать разминку: встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Потянитесь руками вверх на вдохе; нагнитесь, свободно опуская руки вниз на выдохе.

Для разминки плечевых мышц и мышц спины сделайте следующее упражнение: встаньте прямо, слегка расставив ноги. Напрягите ягодицы и брюшные мышцы. При этом плечи должны быть расслаблены, а руки — свободно висеть вдоль тела. В этом положении поднимите плечи так высоко, как только возможно, но старайтесь не горбиться и не напрягать шею. Делайте плечами плавные вращательные движения назад. Начинайте с десяти вращений, постепенно увеличивая их количество до двадцати. Дыхание ровное.

Следующее упражнение направлено на подготовку к нагрузке мышц спины. Встаньте прямо, ноги слегка разведите в стороны, напрягите ягодицы. Согните руки в локтях и крестообразно сложите на груди. Ладони должны быть обращены внутрь. Поднимите левый локоть, а правый опустите, одновременно выпрямив правую руку и отставив ее немного в сторону. Держите левый локоть так высоко, как только сможете, отодвигая плечо назад. Вы почувствуете, как напряжена левая сторона вашего тела. Возвращайтесь в исходное положение и снова делайте наклон вправо. Повторяйте это упражнение по десять раз с каждой рукой. Во время упражнения не выгибайте тело вперед или назад, потому что от этого у вас быстро устанет спина.

После проведения разминки можно переходить к основным упражнениям.

Укрепление мышц живота. Эти упражнения можно делать с четвертого по седьмой месяц беременности. При выполнении всех предложенных ниже упражнений необходимо следить за самочувствием. Почувствовав усталость или неприятные ощущения, следует прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. Ведь цель упражнений — не накачать мышцы пресса, а поддерживать их эластичность, подготавливая к предстоящему растяжению.

Первое упражнение для укрепления мышц живота. Исходное положение: лягте на твердую ровную поверхность, на спину, разведите руки в стороны, ноги согните. Затем опускайте согнутые ноги до пола, поочередно вправо и влево, описывая коленями полукруг. Ваш таз при этом должен следовать за коленями, заставляя талию выполнять движения скручивания. Верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной во время выполнения этого упражнения. Повторяйте упражнение до шести раз. Если вы чувствуете, что вашим мышцам тяжело поддерживать область поясницы, то можете подложить под нижнюю часть спины небольшую подушечку.

Следующее упражненне также хорошо укрепляет мышцы жнвота н бедер. Исходное положенне: лежа на спнне. В этом положеннн разведите рукн в стороны, ноги согннте в коленях. Подннмите ногн вертнкально, чтобы онн образовалн прямой угол с поверхностью пола. Затем верннтесь в нсходное положенне. Выполняйте движения по возможности плавно н медленно, без рывков. Вдыхайте, подннмая ноги, выдыхайте, опуская нх. Повторяйте это упражненне 5—6 раз.

Для укрепления мышц ног н связок тазобедренного сустава следует выполнять следующне упражнения. Прнсядьте на корточки, держа ступнн плотно прнжатымн к полу. Задержнтесь в этом положеннн на несколько секунд, почувствуйте, как напряжены икроножные мышцы.

Вначале будет трудно выполиять это упражненне. Напряженне мышц нкр н бедер несколько болезненно. Но через несколько дней треннровок женщнна с легкостью будет это делать. Полезно прнучнться прнннмать такое положенне всякий раз, когда надо наклониться, вместо того чтобы нагнбаться вперед. Этим достигается постоянная треннровка мышц. Данное упражненне оказывает положнтельное воздействне на ножные вены. Дело в том, что во время беременностн женщнны часто страдают отекамн на ногах, что является следствнем не только нзмененнй обменных процессов в органнзме, но н показывает работу вен на ногах. Могут также появиться прнзнакн варнкозного расшнрення вен. Выполненне такого упражнения поможет нзбежать этнх неприятных снмптомов, так как подтянутые мышцы нкр поддержнвают тонус вен на ногах в хорошем состояннн. А ведь нменно от тонуса вен завнсит ощущенне легкостн ног.

Для поддержания тазобедренного сустава поможет следующее упражненне (для него прнгодится стул со спннкой). Встаньте прямо, рукн положите на спннку стула. Затем начннайте делать круговые движения нижней частью туловнща, как будто вращаете обруч, — сначала в одну сторону, потом в другую. Старайтесь, чтобы туловище с головой оставались неподвижными. Голову держите прямо, спнну не сгибайте. Дыханне должно быть равномерным.

Также для поддержания тазобедренного сустава н мышц ног пригодится следующее упражненне: сначала осторожно н потнхоньку прнсядьте на четверенькн, но только на одну ногу. Рукамн обопрнтесь о пол. Другую ногу выпрямнте, касаясь пола только носочком. И начннайте немного приседать, потихоньку раскачн-

ваясь. Должно получиться что-то вроде выполнения упражнения для растяжки. Затем смените ногу и продолжайте аналогично, делая маленькие перерывы. Упражнение повторите 4—6 раз. Дыхание при этом должно быть равномерным.

Для поддержания вен на ногах в хорошем состоянии поможет выполнение следующего несложного упражнения. Встаньте прямо, руки поставьте на пояс. Приподнимитесь на носочки, делая вдох, а затем медленно опуститесь на пятки, выдыхая. Повторяйте это упражнение 10—12 раз, не забывая задерживаться на несколько секунд в положении «на цыпочках». Это упражнение улучшит кровообращение в ногах, уменьшит отеки.

Во время беременности надо подготовить себя к предстоящим родам. Для этого можно выполнять упражнения на повышение эластичности мышц промежности.

Слегка наклонитесь вперед, расслабьте мышцы живота, медленно и легко напрягите промежность. Как представить себе, что такое мышцы промежности? Когда мочевой пузырь испытывает потребность опорожниться, вы можете напрячь мышцы, препятствующие этому. Это упражнение можно делать как лежа, так и стоя. Его следует повторять 10—12 раз, дважды или трижды в день до самых родов.

По мере увеличения массы тела растущего плода женщина все больше откидывается назад и постоянно держит в напряжении область поясницы. Это основная причина болей в пояснице и спине, на которые жалуются большинство беременных женщин. Но можно облегчить данное состояние. Для этого надо делать движения, противоположные откидыванию назад, раскачивая таз назад-вперед.

Вот несколько позиций, которые помогут расслабить мышцы поясницы и тем самым облегчат боль.

Первая позиция: встаньте прямо, поясница вогнута, живот вперед, положите левую руку на живот, правую — на поясницу, сделайте вдох.

Вторая позиция: резко напрягите мышцы живота, сожмите бедра, толкая их вперед и вниз, выдохните. Чтобы помочь себе правильно сделать это движение, толкайте, нажимая правой рукой вниз, а левой — вверх; таким образом вы заставите себя покачиваться. После того как вы освоите правильное выполнение этого упражнения, вам больше не потребуется помощь рук.

Сделайте теперь такое же движение раскачивания таза, но на четвереньках. Руки должны быть напряжены и вытянуты вертикально,

ладони расположены на расстоянии 30 см одна от другой, бедра находятся в вертикальном положении. Ваши колени прн выполнении этого упражнения должны быть на расстояннн 20 см одно от другого. Опускайтесь на четвереньки плавно, без резких движений. Из этого нсходного положения делайте следующие упражнения.

Первое упражненне: прогннте спнну, поднимите голову н бедра как можно выше. Прн выполненни этого движения вдыхайте, расслабнв мышцы живота.

Второе упражненне: округлнте спнну, напрягите живот, как можно сильнее сожмите бедра, опустив нх поннже. Наклоните голову. Эту часть упражнения делайте на выдохе.

Во время беременностн пронсходнт нзмененне формы груди, что обусловлено подготовкой к предстоящему грудному вскармливанию. Однако многнх женщнн беспоконт вопрос о том, что после родов грудь потеряет форму, утратнт упругость. Некоторые женщнны, ссылаясь на это, даже отказываются от кормления ребенка грудью. Однако это в корне неверно. Дело в том, что нзменення формы груди будут пронсходить независимо от того, сможет лн женщина кормнть ребенка грудью илн он будет находиться на нскусственном вскармлнвании. На форму груди влияет не кормление, а состоянне мышц, поддерживающих грудь. Следует держать этн мышцы в тонусе, что обеспечит красивую фигуру.

Вот несколько упражненнй на укрепленне мышц груди:

Упражнение 1. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Поднимите руки на уровень груди, согнув локти н сложив ладони в «молитвенной» позе. Крепко прижмите ладони друг к другу по меньшей мере на 7 с, так как это тот миннмум времени, который необходим, чтобы задействовать все тканн определенной группы мышц. Затем расслабьтесь, не разнимая рук, н повторите упражненне несколько раз. На начальных занятиях вы можете повторять эти упражнения 5—6 раз, а затем увелнчивайте время давления на руки н колнчество повторов. Обратите вннмание на то, что во время выполнения этого упражнения руки должны находиться на уровне плеч, нначе вы не сможете задействовать нужную группу мышц. Для лучшего контроля вы можете выполнять эти упражнения, стоя перед зеркалом.

Упражнение 2. Второе упражнение делается из того же нсходного положения. Сцепите пальцы в «замок», напрягнте мышцы. Задержнтесь в этом положенин на 7—10 с, после чего расслабьтесь, а затем повторите это упражненне еще несколько раз.

Комплекс упражнений для туловнща также немаловажен для беременной женщины, здесь приведены те упражнения, которые укрепляют фнзнческое состоянне тела в целом.

Упражнение 1. Встаньте прямо, ногн врозь, кисти рук лежат на голове. На счет «один» выполняйте движение тазом вправо. На счет «два» переведите таз в исходное положение. Далее выполняйте двнжение тазом влево и возвратите его в исходное положение. Дыханне должно быть равномерным. Выполните это упражнение 10—15 раз.

Упражнение 2. Исходное положенне — полуприседанне, руки вытянуты в стороны, подбородок поднимите немного вверх. На счет «один» выполняйте тазом «восьмерку». Движения таза влево и вправо сочетаются с его поворотамн, тяжесть тела переносится с правой ноги на левую ногу. Повторите упражнение 15 раз.

Упражнение 3. Примнте исходное положение — полуприседанне, руки положите на бедра. На счет «один» прогните позвоночник назад, руки и голову тоже отведите назад. На счет «два» переведите корпус, руки и голову в нсходное положение. На счет «трн» согните позвоночник вперед, чтобы спнна приобрела форму полукруга. Локти отведите вперед, голову наклоните вперед. На счет «четыре» переведите тело, руки н голову в исходное положенне. На счет «пять» прн выгнбаннн тела назад сделайте мах руками назад по максимальной амплитуде. Зафнксируйте их в этом положенни. На счет «шесть» вернись в исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положенне — стоя, ногн на ширине плеч, кисти рук подведены к плечам, локтн отведены вперед. На счет «один» поверните туловнще влево, локти прн этом разведите в стороны. На счет «два» возвращайтесь в исходное положенне. На счет «три» н «четыре» выполняйте это же двнжение в другую сторону. На счет «пять» поднимите руки вверх, поверните тело вправо и выполняйте глубокий прнсед на левую ногу. На счет «шесть» возвратитесь в нсходное положенне. На счет «семь» и «восемь» выполняйте эти же двнжения в другую сторону. Повторнте упражненне 10 раз.

Упражнение 5. Примите исходное положение — лежа на спнне, ноги согнуты, руки разведены в стороны. На счет «один» поднимите таз, переходя в положенне «борцовский мост». На счет «два» переведите тело в нсходное положение. На счет «три опустите бедро левой ноги на пол, правое колено внутрь. На счет «четыре» переведите тело в исходное положенне. На счет «пять» сно-

ва подинмитесь в «борцовскнй мост» н сделайте мах иогой. Затем прнмите исходиое положеине. На счет «шесть» выполняйте это движеиие другой иогой. Повторите упражненне 10 раз. Делайте паузы.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Теперь мы предлагаем изучнть упражнения, которые помогут снять напряжеиие. Упражнеиня на расслабление выполняют начиная с шестого месяца беремеииости до родов. Расслабление должио включать в себя ие только полиое снятне мышечиого напряження, но и освобождеиие от иервиого, что очеиь важио в состоянии беремеииостн, так как мышечиое иапряжеиие иеблагоприятио сказывается иа тонусе матки, а напряжение нервное передается ребеику и ои иачннает нервничать. Избавнться от этого не так-то просто. Чтобы добиться макснмального успеха, необходимо выполнять упражнеиия в благоприятной обстановке.

Необходимо выбрать такое время, когда вероятиость того, что беремеииую могут побеспоконть, будет миннмальной. Нужно закрыть двери, чтобы ие отвлекали постороииие звуки. Можно отключнть телефои иа время занятия, задернуть шторы, чтобы слишком яркий свет не мешал расслаблеиию. Перед иачалом занятия желательио опорожнить мочевой пузырь, ииаче вряд ли удастся полиостью расслабиться. Тем, кто иосит очки, следует снять их. Одежда должна быть свободной, ие стесняющей движеннй.

Затем нужно лечь иа кровать, еслн оиа не слншком мягкая, илн на пол, постелив на иего одеяло. Одну подушку следует положить под голову, вторую (малеиькую) — под колени, так, чтобы принятая поза не требовала ннкакого усилия для ее поддержания. Можно подложить по маленькой подушечке под каждый локоть. Необходимо почувствовать себя максимально комфортно. Задача предстоящего упражиеиия состоит в том, чтобы расслабнть все группы мышц. Нужио сосредоточиться на своих ощущениях н выполнять каждое движение очеиь медлеиио.

Чтобы добиться макснмального расслабления, иадо почувствовать разиицу между мышечным расслаблением и иапряжением. Для этого сиачала предстоит иапрячь поочередно различиые группы мышц, а затем расслабить их.

Упражнеиия на расслабление. Начните с правой руки: сожмите кулак, но сами прн этом не напрягайтесь. Подержите напряженный кулак несколько секунд, а затем медленно его расслабьте. Затем медлеиио иапрягнте всю правую руку, почувствовав напряжеине каждой мышцы. После этого расслабьте руку н повторнте то же самое с левым кулаком и рукой.

Теперь переходим к иогам. Начиите также с правой иогн. Напрягите пальцы ног, задержите напряженне на несколько секунд, затем расслабьтесь. Напрягнте мышцы нкр, расслабьтесь. Напрягите мышцы бедер, задержите это положенне на несколько секунд до легкой утомляемости, затем медленио расслабьтесь. Далее переходите к левой ноге. Вы должиы задерживать напряженное состоянне для того, чтобы почувствовать разиицу между мышечным напряжением и расслаблеинем. При иапряженин делайте вдох, прн расслаблении — выдох.

От ног переходите к другнм частям тела: напрягайте мышцы ягоднц, промежности и т. д. Затем, поднимаясь все выше н выше, переходите иа лнцо. Сиачала вам будет довольно трудно почувствовать, что мышцы лнца полностью расслаблены, хотя бы потому, что иа лице около 60 мышц. Для того чтобы добнться напряжеиня мышц лица, попытайтесь одновременно нахмурить лоб, крепко сжать челюстн, зажмурить глаза. Задержитесь в этом положении на иесколько секунд, а затем расслабьтесь.

Необходимо иаучиться расслаблять каждый участок тела отдельио, только тогда можно добнться полного расслабления.

Упражнеиия иа расслаблеиие всего тела. Сделайте несколько глубоких вдохов и медлеиных выдохов. Затем, вдыхая, иапрягите все мышцы рук, иог, живота, промежностн, лица н задержитесь в таком состоянии на несколько секунд. На выдохе полностью расслабьтесь. Через иесколько мгиовений после выдоха все тело вам покажется вялым, мышцы станут ватными, создастся ощущеиие, что вы погружаетесь в постель. Дыханне постепенно сделается размеренным н спокойиым. Если вы полностью расслабилнсь, то глаза должны быть полузакрытыми, рот — прнoткрытым. Вас постепеино охватывает ощущенне блаженства.

Останьтесь в таком положеиии иа 15—20 мнн, так как резкая смена положеиня после такого расслабления может вызвать головокружеиие н слабость. Сначала сделайте 2—3 глубоких вдоха, потяиитесь, затем сядьте и только потом, не торопясь, вставайте.

Еще одно упражнение на расслабленне: сядьте на кончнк стула, упираясь рукамн в снденье, н качайте ногамн. Это упражненне полезно для мышц живота. Затем сядьте удобно, ннзко опустнте голову н плечн, закройте глаза н сконцентрнруйтесь на мыслн: мышцы расслаблены, тело отдыхает... Еслн вы действнтельно все сделалн правильно, то почувствуете, как с головы до ног вас охватывает прнятное чувство тяжестн. Такой 2—3-мннутный отдых прекрасно освежает. Когда сидите, можете к тому же выполнять круговые вращения стопамн. Используйте каждый удобный случай в теченне дня, чтобы посидеть, вытянув н подняв ноги. Это очень полезно: ноги такнм образом отдыхают.

Не следует стараться с первого же дня занятнй «пройтнсь» по всем мышцам. Лучше посвятнть первый сеанс расслабления ознакомлению с разлнчнымн группамн мышц. Еслн все идет правильно, то во время напряжения можно почувствовать такне мышцы, которые не заметны в обычном состоянии. В последующне днн заиятий по расслабленню следует научнться расслаблять отдельные частн тела: в однн день — руки, в другой — ногн, в третий — лнцо н т. д. Только после того, как прндет уменне расслаблять отдельные частн тела, удастся добиться полного расслабления. Ведь надо контролнровать все группы мышц.

Предлагаем тест, который поможет понять, насколько полного расслабления упражияющаяся научилась добнваться. Для этого после проведения упражнения на расслабленне, напрнмер, рук следует попросить кого-нибудь, напрнмер мужа, поднять нх. Еслн ему удастся сделать это, не встретнв ннкакого сопротнвления, а также еслн рука упадет совершенно ннертно, то это говорит о том, что расслабленне было полным. Более показателен этот тест с ногамн, так как мышцы ног труднее контролнровать.

Будет вполне естественным, еслн добнться полного расслабления получнтся не сразу. Возможно, на это понадобнтся не однн день. Но нельзя позволить первым трудностям сломнть настрой. Во время беременностн очень важно научнться снимать напряженне; кроме того, это уменне пригодится н после рождения ребенка.

Нельзя добнться полного расслабления без сосредоточения на выполияемой задаче. Начннать следует с короткнх заиятий, не более пятн мннут. Как говорнт народная мудрость, лучше меньше, да лучше. Лучше научиться полностью расслаблять одну руку, чем добнваться поверхностного расслабления всего тела.

Через некоторое время беременная уже не сможет обходиться без ежедневного сеанса расслаблення, настолько оно будет сннмать напряженне, усталость, нервозность, беспокойство, которым так подвержена пснхика беременных женщнн.

Наконец, еслн упражнения на расслабленне поначалу покажутся скучнымн, не следует думать, что нх можно заменить дополнннтельным сном. Это объясияется тем, что сон не означает полного расслабления разума н тела, ведь, когда человек спнт, он совершает непронзвольные двнжения рукамн н ногамн, меияет положенне тела, его посещают сны, что свидетельствует о том, что мозг продолжает свою работу. Хотя, конечно, нельзя отрнцать тот факт, что сон помогает восстанавлнвать снлы н отдыхать после долгого дия. Однако еслн засыпать в плохом настроенин, будучн раздраженной н беспокойной, то н сон не будет полноценным, ведь, как нзвестно, ночью наш мозг словно переосмыслнвает то, что пронзошло за день. Поэтому будет очень хорошо, еслн подготовка ко сну включит в себя упражнения на расслабленне. Еслн по какнмто прнчннам время перед сном женщине не подходнт, то следует заняться этнмн упражненнямн после обычной зарядкн илн после завтрака. К шестому илн седьмому месяцу беременностн ребенок подрастет настолько, что женщнне может стать неудобно лежать на спнне, так как дыханне будет затруднено. С этого момента можно выполнять упражнення, лежа на боку.

Все упражнения должны доставлять радость; по крайней мере не должно быть неприятных ощущеннй. Еслн беременная чувствует болезненность в какнх-лнбо участках тела, то ей следует прекратнть заиятия н посоветоваться с врачом, который наблюдает за ходом беременностн.

Глава 9
Распорядок дня беременной женщины

Каждая будущая мать должна осознавать, что беременность — такое состояние организма, которое требует особого подхода, то есть соответствующих изменений в поведении, в привычном образе жизни беременной женщины.

С самого начала установления факта беременности женщина обязана сделать все необходимое для того, чтобы сохранить свое физическое и психологическое здоровье и позаботиться о полноценном развитии своего будущего ребенка для его последующего благополучного рождения. Для этой цели каждая беременная женщина обязана приучить себя следовать ежедневному распорядку, предназначенному специально для будущих матерей, благотворно влияющему на поддержание их здорового состояния и на протекание беременности.

Отдельно следует выполнять несколько наиболее главных, кардинальных правил, которых должна придерживаться каждая беременная женщина. Следует избегать физического перенапряжения, т. е. прежде всего не перегружать себя тяжелой физической работой, требующей применения значительных усилий, частых сгибаний туловища, а также нахождения в неудобной позе длительное время. Одним словом, тяжелые физические нагрузки всячески противопоказаны беременным и могут стать причиной серьезных нарушений в развитии плода и даже вызывать преждевременные роды или выкидыш.

Кроме этого, следует полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков, прослушивания громкой музыки, утомительных занятий спортом (конечно, кроме гимнастики для беременных), также необходимо воздержаться от принятия горячей ванны и посещения бани, долгого стояния на ногах и пребывания в сидячем положении, купания в природных водоемах (и в холодной воде вообще), чрезмерного загорания и вообще долгого присутствия под открытыми солнечными лучами.

Что касается профессионального труда, то беременная женщина может заниматься работой вплоть до самых родов в том случае, если работа не связана с физическими и психологическими нагруз-

ками (например, женщиины, занимающиеся умственным трудом и т. п.). Но даже простая работа в большом количестве так или иначе связана с перенапряжением и может стать причииой ухудшения общего самочувствия беремениой женщины, поэтому во втором триместре следует ограничить себя в труде.

При сидячей работе беременной женщине лучше поставить ноги на подставку или несколько раз в деиь перекладывать их на рядом стоящий стул. Это облегчит отток крови и предохраиит от варикозного расширеиия вен — одного из самых распространеиых осложнений во время беременности. Кроме того, необходимо время от времени (желательно через каждый час) вставать со стула и делать легкие гимнастические упражнения, позволяющие задействовать все мышцы (и особеино мышцы таза), а также предотвратить застой крови в органах во избежание отеков, иормализовать дыхание.

А вот беременным женщинам, чья работа требует ходьбы или долгого стояния на ногах, на время беременности лучше (по возможности) сменить деятельность, отказаться от труда и вместе с декретным отпуском взять очередной отпуск либо отпуск за свой счет.

Кстати, декретиый отпуск следует брать примерно с 7 месяца (30 недель) беременности. Кроме того, в Трудовом кодексе РФ оговорены отдельные важные моменты по поводу труда женщииы во время беремеииости, закониого декретиого отдыха и охраны ее прав.

Как в первой, так и во второй половине беременности женщина также может продолжать заниматься привычиыми делами, домашней работой (стирать, гладить, убирать квартиру и т. п.). Умеренный труд во время беремеиности необходим, поскольку способствует тренировке мышц, улучшает деятельность внутренних органов и тем самым повышает общий тонус. Однако даже в домашних условиях целесообразно установить разумный режим труда и отдыха, позволяющий чередовать одно с другим, особенно во второй половине беременности.

На больших сроках вес тела женщины увеличивается за счет роста плода, и вместе с тем увеличивается общая иагрузка на иоги и позвоиочник будущей матери, поэтому во избежаиие отеков и болей в иогах, области поясиицы и позвоночника беременная женщина должна как можно чаще принимать удобиое для нее полугоризонтальиое положение, для того чтобы органы полноцеиио отдыхали.

Очень важный вопрос относнтельно дневного режима беременной женщины касается сна. В первые месяцы срока длительность сна остается прнвычной для каждой женщины. Но обычно при беременностн у женщины наблюдается быстрая утомляемость, в результате которой появляются головокруженне, повышенная сонливость. Поэтому продолжительность сна беременной должна быть не менее 8—9 ч. Наиболее оптнмальное время для этого — с 22 ч вечера до 7 ч утра. Кроме того, будущей матерн (особенно во второй половнне беременностн) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1—2 ч после обеда), оптнмально — с 14 до 16 ч. Но днем долго спать не следует, так как это может нарушнть ночной сон. В том случае, еслн спать днем не хочется, после обеда, дневной прогулки илн домашней работы рекомендуется отдохнуть лежа илн поспать 30—50 мнн.

Отдельно следует сказать о том, что в целях гигнены беременной женщнне следует спать в отдельной кроватн и регулярно менять постельное белье (не реже одного раза в неделю), прн этом обязательно пользоваться пододеяльником и наволочкой для подушкн. Еще чаще женщине необходимо менять ннжнее белье (ночную сорочку), так как во время беременностн в связн с гормональнымн нзмененнямн в органнзме наблюдается более обнльное потоотделенне, особенно во время сна.

Для того, чтобы улучшнть сон, комната беременной должна хорошо проветрнваться несколько раз в день, особенно перед сном. Прн нарушеннн сна (что вполне возможно прн беременности), беременной лучше обратнться к врачу, который прнпншет соответствующее успокоительное. Но пересыпанне беременной женщины тоже нежелательно, ведь в этом случае нарушается весь режнм.

После полноценного сна, встав с утра, желательно сразу же сделать несколько легких упражненнй, которые помогут проснуться. Прнчем делать нх можно прямо в постелн, не вставая, а потягиваясь н прнводя в двнженне конечности. После потягивания беременная женщнна обязательно должна прннять душ, тщательно вымыть молочные железы, подмышкн н область паха, затем почистить зубы н переодеться в чистое белье.

Так как питание во время беременностн — один из основных и важных факторов здорового ее протекания и сохранения здоровье матерн, то прнем пнщи следует проводить в однн н те же часы. И наиболее важно для беременной вовремя позавтракать, прнчем завтрак лучше проводить не сразу после подъема, а миннмум че-

рез полчаса, чтобы избежать характерной для утренних часов тошноты и рвоты. Таким образом, завтрак беременным женщинам лучше проводить с 7.30 до 8.30 ч утра (в зависимости от того, во сколько она встала с постели).

После завтрака, в том случае, если женщина себя хорошо чувствует, она вполне может сходить в магазин за продуктами либо заняться домашней работой. Квартира, в которой живет беременная, должна содержаться в чистоте, поэтому в несложные обязанности будущей матери входит ежедневная сухая уборка комнаты (квартиры) с протиранием пыли с мебели и проветриванием комнат. Кроме этого необходимо минимум два раза в неделю делать тщательную влажную уборку. Если беременность протекает нормально, то и на первых сроках беременности, и до последних месяцев будущей матери разрешается самостоятельно мыть полы как при помощи щетки и пылесоса, так и вручную. Врачи считают, что наклоны туловища во время уборки беременной полезны для плода, так как позволяют развиваться мышцам, а также циркулировать крови в области таза. Но тем, кому противопоказаны даже легкие нагрузки, ни в коем случае не стоит пытаться совершать трудовые подвиги вопреки своему состоянию. Вообще будущей маме нужно делать только такие дела, которые не вызывают у нее чувства усталости, а при малейших признаках таковой, следует немедленно отдыхать.

Помимо естественных движений, осуществляемых за счет бытовых дел и домашней работы, беременной женщине полезно хотя бы два раза в день: утром (после подъема до завтрака) и во второй половине дня (за $1\frac{1}{2}$ ч до обеда или через 2 ч после него) выполнять дополнительные гимнастические упражнения, полезные для развития будущего ребенка. Обычно, в каждой женской консультации организуются и проводятся групповые физические занятия для беременных, а также специальная дыхательная гимнастика, но каждая женщина вправе научиться выполнять необходимые упражнения и проводить их дома самостоятельно желательно в присутствии кого-либо из близких. Следует помнить, что если в первой половине беременности большая часть упражнений проводится в положении стоя, то во второй половине — преимущественно сидя или лежа.

Потребность в кислороде при беременности повышается на 25—30%, так как от полноценного дыхания будущей матери зависит дыхание плода (ведь ему воздух необходим для нормального раз-

витня легких и дальнейшего роста всего организма). И особенно активно кровь насыщается кислородом во время прогулок на свежем воздухе. Будущей матери желательно находиться на открытом воздухе не меньше 2—3 ч в день, при этом не обязательно прогуливаться долго, достаточно выходить на улицу несколько раз и гулять по часу. Прогулки во время беременности лучше всего проводить в определенные часы: утреннюю — с 10 до 11 ч, вечернюю — с 18 до 19 ч, перед сном — с 20 до 21 ч. На последних месяцах беременности женщина для собственной безопасности должна гулять в сопровожденнн кого-то из близких.

В холодное время года и в плохую погоду от прогулок беременной лучше воздержаться во избежание простуды и прочих осложненнй. А вот в летнее время, а также ранней осенью н поздней весной чрезвычайно полезно пребывание беременной на свежем воздухе загородной местности (на лесной лужайке, на берегу реки или моря и т. п.). В данном случае условием выбора места отдыха должно быть обеспеченне возможности срочной доставкн беременной женщины в больницу (а на поздних сроках — в родильный дом). Но поездка на дальнне расстояння в последние месяцы беременности является нежелательной, так как от тряски в транспорте, смены клнмата и т. п. могут начаться преждевременные роды.

Помимо ежедневной прогулки на свежем воздухе, беременная женщина может посещать разлнчные общественные места (магазины, городские паркн), культурные заведения (кино, театр, выставки и др.), продолжая полноценно отдыхать, общаться с друзьями, вестн интересный образ жизнн, чтобы беременность не показалась ей скучным и однообразным времяпрепровождением.

В течение всего дня беременная женщина может заниматься любыми привычными для нее домашними делами: гладить постиранное белье, готовить еду, наводить порядок в шкафах и т. д. Благодаря большому количеству свободного времени каждая женщина может заняться всем, чем угодно: спокойно в тишине почнтать книгу, журнал, посмотреть телевизор, послушать любнмую музыку, поболтать с подругой, повышивать и т. д.

Не менее значимую роль, чем завтрак, играет обед беременной женщнны. Обед будущей матерн должен приходиться на 13—14 ч дня (не позже). Стереотипное мнение, что обед должен быть долгим и сопровождаться обильным принятием пищи (особенно обед беременной женщнны) — неверное. Напротив, обед должен быть легким и максимально полезным (питательным), для того чтобы

после иего будущая мать ие ощущала тяжести в животе и смогла спокойно отдохнуть (поспать) днем. Во время трапезы беремеииой иужно коитролировать свой аппетит н не переедать.

Через 2 ч после обеда (15.30—16 ч дня) ежедневио каждой будущей матери разумио устраивать легкий полдник, состоящий нз стакаиа иапитка, тарелочки творога или фруктов.

На 18—19 ч вечера приходится ужии беремеииой женщииы. Устраивать ужии позже 19 ч вечера не стонт, поскольку пища должиа успеть перевариться до сиа, дабы не заставлять работать иочью и без того перегружеиные оргаиы (желудок, почки, мочевой пузырь). На протяжеиии всего срока беремеииости ужии жеищины должеи быть максимальио полиоцеииым и питательиым, чтобы она не ощутила внезапного голода иочью и ие иарушала здоровый сон принятнем пищи. Но ограиичивать себя также вредио, как н переедать. За 1—2 ч до сна беременией рекомендуется принять стакаи кефира или ягодиого компота (для улучшеиня работы желудка).

У многнх беремениых жеищии обычио иаблюдается повышенный аппетит. Нет ничего запретиого в том, что женщииа в течеиие дня будет съедать то яблоко или грушу (или тарелку ягод), то выпивать стакаи иапитка (сока, компота, кефира, молока). Но следует иметь в виду, что такой дополиительный прием пищи должеи проводиться не более чем через каждые 2—3 ч, и важно, чтобы это былн ие бутерброды с колбасой и ие сдобиые булочки с чаем.

Во второй половине беремениостн аппетит беременой еще более увелнчнвается, поэтому в этот период режим иесколько изменяется. При завтраке в 8 ч утра будущая мать должна устроить второй завтрак в 11—12 ч. В это время дозволяется скушать легкую молочную кашу, творо́г со сметаной, выпнть стакан молока н съесть булочку с маслом н сыром. Затем следует привычный обед, после него — полдник (в 15 ч), в 17 ч — первый (легкий) ужии, состоящий из стакана любого напитка, творога, ягодного пуднига илн фруктов, в 19 ч вечера — полноцеииый ужин и традиционный вечериний прием пищн до сиа.

Как правило, во время беремеииости у миогих жеищии развивается склонность к запорам, которая прогрессивно нарастает с увеличеиием срока. Чтобы обеспечить нормальную работу кишечиика, здоровой беремеииой рекомеидуется употреблять больше грубой пищи. Правильное, разнообразиое пнтаине позволяет избежать запоров, вздутия живота (а вместе с этим вредных отравле-

иий), в результате чего желудок ие давит иа матку и плод полиоцеиио развивается.

Кишечник беременной должен действовать в определеииые часы, лучше всего — по утрам и желательно — вечером. При соблюдении иеобходимой диеты и режима питаиия кишечиик бере-меиной обычно действует самостоятельио. В тех случаях, когда его деятельность иарушается, беремеииой иеобходимо обратиться к врачу за советом, какие имеино средства следует примеиять от запора. Чаще всего можио обойтись обычиой клизмой, поставив ее в иужиое время, ио в случае, если существует угроза прерываиия беремеииости, клизма противопоказаиа, так как процесс родов и процесс перистальтики управляются одиими и теми же мышцами, и клизма может спровоцировать преждевремеииые роды. А примеиеиие слабительных для беремеииой иежелательио, как и употреблеиие миогих других лекарств. Лучше поесть слив, улучшающих работу кишечиика, или выпить кефира.

Относительио того, какую пищу нужио употреблять во время беремеииости, можно прочитать в отдельиой главе о питании в период беремениости. Эта глава поможет подобрать необходимую диету и следовать ей, готовя полезные блюда по приведеииым рецептам.

О личиой гигиеие. Как уже говорилось, беремеииая жеищина должиа ежедиевио принимать теплый душ (уделяя особое виимание чистоте молочных желез и промежности), насухо вытираясь после иего мохиатым или жестким полотеицем. От принятия ванны в период беремеиности лучше отказаться, равио как и от мытья в бане, так как подобное мероприятие может спровоцировать выкидыш. Лучше всего пользоваться душем при температуре 35—40 °С. Общая продолжительиость мытья не должна превышать 15—20 мии. Кроме того, желательно принимать душ после уборки квартиры, после долгой поездки или прогулки за городом. Во время утреннего душа и вечериего душа (перед сном) необходимо тщательио чистить зубы (2 раза в деиь), поскольку во время беремеииости полость рта и зубы женщииы требуют особого тщательиого ухода.

Что касается купаиия в водоемах (море), то оии ие противопоказаны в том случае, если беременность протекает без осложнений и если водоем экологически чист. В противном случае от купания следует воздержаться — либо заменить его на плавание в закрытом бассейне.

Помнмо следования основному распорядку дня, каждая беременная женщина обязана регулярно посещать женскую консультацию, своего акушера-гннелога, сдавать необходимые анализы н четко следовать всем необходимым медицинским указаниям. Каждая беременная женщина должна распланнровать свой график таким образом, чтобы успеть сделать все необходнмое до родов. На первых сроках беременностн необходимо обязательно включить в свое распнсанне посещение стоматолога, а также другнх спецналнстов (эндокрнннолога, уролога) для того, чтобы пройтн все необходимые обследования н не допустить развития возможных заболеваний.

Во второй половине беременностн (на 6—7-м месяце) можно начать посещение курсов для будущих матерей, на которых беременная женщина сможет получить массу полезной ннформацин о питании, о том, как делать специальную гимнастнку, как вести себя во время первых схваток, как правильно дышать во время схваток н родов н т. д. Обычно такне курсы проводятся 2—3 раза в неделю (бывает, что чаще). Необходимо выбрать нанболее подходящее время посещения курсов, чтобы не нарушать положенный график. Здесь же научат, как следует ухаживать за новорожденным в первые месяцы его жнзнн, как кормнть, пеленать ребенка, правильно брать его на рукн, купать, делать ему массаж н развнвающую гимнастнку, многим другим полезным навыкам.

Глава 10
Будущий папа не должен оставаться в стороне

Нельзя недооценивать роль мужчины в столь ответственный период для женщины, как ожидание ребенка. Традиционно считалось, что роль мужчины ограничивается заботой о том, чтобы женщина и будущий малыш ни в чем не нуждались. То есть на мужчине лежала прежде всего ответственность за материальное благополучие семьи. Но ведь и помимо этого существует множество важных факторов, ответственность за которые лежит на плечах мужчины.

Нельзя забывать о таком явлении, как психологическое состояние беременной женщины. Очень часто даже те дамы, которые в обычном состоянии отличались хладнокровием и выдержанностью, во время беременности становятся нервными, у них появляются постоянные тревожные предчувствия, к тому же иногда беременных начинают мучить кошмары. Естественно, что психоэмоциональное состояние женщины напрямую влияет на ребенка. И, как бы ни пыталась женщина контролировать свое поведение, ей все равно не удастся в одиночку справиться со всеми проблемами.

А вот мужчина самым великолепным образом сможет помочь женщине. Прежде всего следует сказать, что поддержка любимого человека, к тому же являющегося отцом ребенка, помогает беременной женщине иначе отнестись к своим страхам и тревожному состоянию. Но при этом оказывается явно недостаточно так называемой «дежурной» вежливости, когда занятый своими интересами муж равнодушно осведомляется у своей супруги, ожидающей ребенка: «Ну, как дела? У тебя все нормально?»

В этом случае мужчина даже не пытается сделать вид, что его хотя бы в минимальной степени беспокоит состояние жены, ее настроение. Он четко очертил границу собственной жизни, в которой жене и будущему малышу уделяется до обидного мало места. Разумеется, такое отношение со стороны мужчины является оскорбительным для женщины. Ведь она остается одна со своими проблемами и страхами.

На самом деле внимательный мужчина обязательно постарается уделять своей жене как можно больше внимания, когда она на-

ходится в интересном положении. Ведь именно в это время закладывается фундамент будущих отношений семьи — мужчина, женщина и ребенок. В дальнейшем невнимание и пренебрежение к женщине, когда она ожидает ребенка, может обернуться для мужчины самыми нежелательными последствиями.

Многие могут возразить, прочитав все вышесказанное. Действительно, большинству мужчин просто-напросто бывает некогда уделить внимание собственной жене, ведь львиную долю своего времени они посвящают работе. И тут уж оказывается не до внимания к супруге и уж тем более не до беспокойства относительно ее нынешнего психологического состояния. Но, рассуждая таким образом, мужчины сами готовят себе почву для возникновения многих дальнейших проблем. Ведь женщина чутко улавливает все оттенки настроения мужчины. И еще более остро она все ощущает, когда ожидает ребенка.

В период беременности у женщины обостряются все чувства, и она, как никогда, нуждается не только в заботе и внимании к материальной стороне жизни, но и в духовном единении с собственным мужем. Ведь рождение ребенка на самом деле является доказательством взаимной любви, конечно, если акт зачатия не был случайным.

Исследователями было доказано, что в семьях, где мужчина с особенным вниманием относился к женщине во время беременности, дети рождаются более выносливыми и здоровыми. Ничего удивительного в этом нет. Психологический комфорт, который испытывала мать в период ожидания малыша, напрямую сказывается на формировании организма ребенка. И, соответственно, сын или дочка появятся на свет здоровыми и сильными.

Естественно, что подобная перспектива должна вдохновлять будущих отцов на более трепетное отношение к своей супруге во время беременности. Прежде всего мужчинам следует осознать, что беременность — на самом деле очень сложный процесс, в котором абсолютно нет несущественных, второстепенных деталей. На женщину и на будущего малыша влияет абсолютно все, то есть питание, образ жизни, условия проживания, отдых, работа, настроение и отношение окружающих. Все перечисленные факторы складываются в одну картину, а в результате формируется психоэмоциональное состояние женщины и ее ожидаемого ребенка, с которым в настоящее время она составляет единое целое.

Очень часто в период беременности женщина начинает беспокоиться за то, что временно утрачивает часть своей привлекатель-

ностн. Особеино удручающим этот фактор оказывается для молодых женщни, для которых внешннй вид является доказательством любви и обожания, которое оии вызывают в мужчине. Именно в пернод беременностн эти женщины чувствуют себя ие особеино комфортно, ведь онн вынуждены отказаться от прнвычной одежды и образа жизнн. Очень часто случается, что мужчнны очень мало внимания уделяют подобным проблемам. И не утруждают себя тем, чтобы лишний раз сказать собствеиной жене что-либо приятное, иапомнить, что по-прежнему любят ее. Разумеется, видя такое к себе отношение, будущая мама иачинает беспокоиться вдвойне. Она может решить, что теперь совершенно не волнует собственного мужа как женщнна, что ои в любой момент может уйти от иее.

Фантазия беременной способна дойтн до того, что расстроенная дама уверится — муж ие уходит от иее нсключительно из порядочностн, так как ему жаль ребенка. Естественно, что такие мыслн не могут благотворно сказываться на настроении, влекут за собой стойкую депрессню н возможное нервное расстройство.

На первый взгляд, проблемы женщииы выглядят иадумаиными. И оиа сама предстает как истернчное существо, которое нщет повод, чтобы придраться к собственному мужу. Но на самом деле ннкакнх придирок бы не было, если бы муж ие давал к этому повода. Конечио, мужчине трудно нзмеинться сразу. И если раньше он особеиио ие задумывался над собствеиным поведеннем и отношеннем к своей жене, то во время ее беременностн ему придется контролировать абсолютно все свои слова и действия. Любое неосторожное слово может оказаться по-иастоящему травмнрующим фактором для беременной жеищииы. К таким словам можно отнести все высказывания, пусть даже и шутлнвые, относительио изменившегося внешнего вида и неуклюжести. Мужчине следует понимать — то, что ему кажется забавиой шуткой, для женщины может оказаться настоящей обидой. Особенно это касается совсем юных девушек, которые еще ие обладают устойчивой самооценкой. И именно поэтому в пернод беремеиности и первые месяцы после рождения ребенка болезненно пережнвают утрату собствениой красоты.

В пернод, когда супруга ожидает ребенка, мужчине желательно как можио больше временн проводить дома. Но, к сожалению, большинство представителей сильной половины человечества особеино сильио протестуют нмеиио против такого совета. Им кажет-

ся иеразумным лншать себя привычиых удовольствнй ради капрнзов и прихотей беременной жены. И в связи с этим в отношеиих между мужчнной н женщииой появляется трещииа. Сиачала она практически незаметна, а потом все разрастается и разрастается н может прнвестн к возникиовеиию крупиых коифликтов.

К тому же не следует забывать, что в период беремеиности собственной жеиы мужчние также ие мешает психологически подготовнться к грядущнм нзменениям в жнзнн. Ведь, после того как в доме появится маленькое кричащее существо, кореиным образом изменится не только жизиь женщииы, ио и его собствеиная. Если мужчниа психологическн готов к тому, чтобы стать отцом, то его в меиьшей степеии будут иервировать бессонные ночн, мокрые пелеики, плач младеица по иочам. Коиечио, ннкто не станет отрицать, что жизиь молодых родителей легкой назвать ннкак нельзя. Но, тем не менее, многне проблемы можно свестн к мннимуму. И период беременностн жеиы — великолепиое время для мужчнны, чтобы он понемногу прнвык к возможным нзменениям.

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных специалнстов доказывают, что на ребенка оптимальным образом влияют отношеиия родителей в период беремеиности. Малыш, находящийся в утробе матери, реагирует иа ласковые н спокойные голоса как мамы, так и папы. Поэтому, если будущий отец часто разговаривает с малышом, гладит округлнвшийся жнвотнк жены, ребенок реагирует иа его слова н прнвыкает к голосу своего отца. Да н сам будущий отец иачннает более трепетно относиться к беремеиности своей жены и к своему еще не появнвшемуся на свет малышу.

В пернод ожидания ребеика будущие родителн должны нзбегать любых ссор и выясиеиия отношений. Любые коифликты иегатнвным образом влияют на иервиую снстему как женщины, так и ребенка, ведь в даииый период мать и ее будущее дитя составляют едииое целое. Именно поэтому любые отрнцательные эмоцин беременной противопоказаны.

Ннкто ие станет спорнть, что современный рнтм жизнн диктует свон условия. И имеиио поэтому сама беременная женщнна н ее супруг ие могут замкнуться в своем мнрке, тем самым избегая любых контактов с окружающим мнром. Поэтому стрессы нензбежны; соответственно, отрнцательные эмоцнн в той или ииой степеии окажут свое влняиие иа молодую семью. Но подобное совсем не означает, что следует поддаваться стрессам, которые иаиосят

огромный вред беременной женщине и ее ребенку. Мужчине следует быть особенно мудрым, чтобы умело оберегать свою жену от совершенно ненужных ей потрясений.

Обычно люди стремятся поделиться своими проблемами с близкими людьми. Это желание выглядит совершенно естественным, ведь в процессе обсуждения можно иначе взглянуть на ситуацию и в результате найти правильный вариант поведения. Но даже если муж привык обсуждать с женой все возникающие проблемы, то на время ее беременности лучше отказаться от этой привычки и обсудить свои трудности с коллегами по работе или друзьями. Жену в данный период надо оберегать от ненужных волнений. А неприятности собственного мужа беременная женщина воспринимает особенно остро. И, даже если на самом деле неприятности не выглядят особенно крупными, женщина может драматизировать ситуацию, изводя себя различными сомнениями и тревожным ожиданием.

Но если мужчина умеет сдерживать свои эмоции и не беспокоит свою беременную жену понапрасну, то ей можно только позавидовать. Мужчина позаботится о том, чтобы его супруга, находящаяся в интересном положении, получала максимум положительных эмоций. Для этого достаточно умело развлекать ее. Конечно, понятие «развлекать» совсем не сводится к пересказыванию новых анекдотов, почерпнутых из Интернета. На самом деле досуг беременной женщины — очень важная проблема, о которой стоит позаботиться мужчине.

Если раньше жизнь женщины была насыщенной и интересной, то теперь, когда она ожидает ребенка, ей приходится ограничивать себя во многих удовольствиях. Жизнь ее протекает в ограниченном мирке, состоящем из дома, телевизионных передач и чтения книг. Некоторым женщинам этого вполне достаточно, для того чтобы ощущать себя вполне счастливыми. Но иные очень болезненно переживают ситуацию, когда вынуждены отказаться от любимой работы, общения с интересными людьми. Любящий и внимательный муж обязательно почувствует состояние своей супруги. И постарается помочь ей.

Самое простое, что мужчина может сделать, если его жена остро переживает временную изоляцию от общества, — помочь ей адаптироваться к новым условиям. Прежде всего можно позаботиться о том, чтобы женщина не чувствовала себя одинокой, даже если муж целые дни проводит на работе. В выходные дни или ве-

чером вполне можно ходить в гости или принимать у себя друзей, конечно, если здоровье женщины позволяет проведение таких увеселительных мероприятий. Очень часто случается, что в период беременности молодая семья отказывается от веселого времяпрепровождения, лишая себя тем самым множества положительных эмоций. Конечно, во время ожидания ребенка лишний шум и нервозность неблагоприятно сказываются на настроении женщины. Но уютные беседы с интересными людьми способны принести немалую пользу. Также не стоит отказываться и от посещения театров, выставок. Конечно, на поздней стадии беременности женщине лучше не бывать в местах большого скопления народа, чтобы не нервировать себя. Но на ранних стадиях ни к чему отказываться от тех удовольствий, которые оказывают благоприятное действие на нервную систему.

Беременная женщина в большей степени подвержена не только стрессам, но и воздействию болезнетворных микробов. Поэтому ей следует быть как можно более осторожной, чтобы не заразиться гриппом или не простудиться. В зимнее или осеннее время вероятность простуды увеличивается. Мужчине не стоит забывать об этом, ведь здоровье жены напрямую сказывается на здоровье будущего ребенка. Так что желательно отказаться от посещений заболевших родственников и знакомых. И конечно, ни в коем случае не следует приглашать к себе тех, кто чихает и кашляет, но при этом не желает оставаться дома и решает «облагодетельствовать» своим посещением всех друзей.

Непреложная истина — будущий отец обязательно должен помогать своей жене в домашних хлопотах. Или, по крайней мере, позаботиться о том, чтобы в необходимой работе по дому женщине помогала специально нанятая домработница. Как бы ни протекала беременность, будущей маме совсем ни к чему тратить слишком много сил на поддержание чистоты и уюта в доме, на стирку и приготовление пищи.

В идеале беременная женщина должна быть окружена особой заботой и вниманием не только со стороны мужа, но и со стороны всех ближайших родственников. Но при этом совершенно необязательно, что все разговоры должны вращаться только возле ожидаемого ребенка. В этом случае женщина начинает чувствовать себя своеобразным «инкубатором», который интересует окружающих только в связи со скорым появлением ребенка. Она не может испытывать особого комфорта, неизбежно начиная задумываться о

собственной ролн в семье н о том, какое значение она сама нмеет для окружающих. Особенно часто такие мысли могут появляться у женщнны, когда родственннкн и супруг постоянно говорят: «Не ешь сладкого, жнрного, острого и т. д. н т. п., так как это повредит ребенку!»

Постояннo слыша подобные заявления, женщина понимает, что ее мнения н желания не нмеют для окружающих ннкакого значения. Разумеется, в душе беременной женщины появляется обида не только на окружающих, но н на будущего ребенка, нз-за которого она вынуждена отказываться от всего, что мнло ее сердцу. Особенно часто такая обнда возннкает у молодых женщнн, которые пснхологическн еще не осозналн себя в качестве будущей мамы. Соответственно, окружающим следует нметь в виду возможность появления подобных обид н не усугублять снтуацию своимн замечаниямн. Еслн супруг видит не совсем деликатное и тактнчное обращение к жене со стороны ближайших родственннков, то он вполне может попроснть временно огранnчнть отношения. Это только благоприятно скажется на внутрнсемейной атмосфере и на настроенин беременной.

Современная экологнческая ситуация складывается таким образом, что большинство новорожденных нмеют какие-то проблемы со здоровьем. Проблемы могут быть как незначнтельными, так н достаточно серьезнымн. В пернод беременностн меднки могут выявить далеко не все возможные патологни, о некоторых станет известно только после появления младенца на свет. Разумеется, каждая будущая мама в той илн нной степени задумывается о здоровье своего ребенка. И неоднократно во время беременностн у женщины будут возникать сомнения н тревожные раздумья относительно того, каким будет ее малыш. Иногда женщина может оказаться чересчур мнительной; тогда она будет постоянно пребывать в дурном настроенни, беспоконться о здоровье своего малыша. Но надо сказать, что подобные состояния оказываются далеко не безобиднымн. Именно они способны привестн к тому, что у малыша будут по-настоящему серьезные проблемы.

Не случайно верования многих народов были таковы, что беременной женщнне запрещалось смотреть на что-то печальное н безобразное, потому что существовало опасенне — негативное зрелище обязательно повлияет на ребенка, сделает его уродом. Подобное мненне вполне можно взять на вооружение н многим современным людям. Поэтому мужу беременной женщины стоит

позаботиться о том, чтобы иа ее глаза случайио ие попалась информация, где рассказывается о возможных патологиях иоворожденных детей. Иначе жеищииа вполне может решить, что ее ребеика ожидает такая же участь.

Надо сказать, что беседы беременной женщины с родствеиииицами, соседками и подругами далеко ие всегда бывают безобидиыми. Некоторые люди обладают поразительиым умеиием рассказывать по-настоящему страшные истории относительно различных болезией, смертей и прочих иесчастий человечества. Беремеииой жеищиие такие разговоры противопоказаиы одиозначио. И, если будущий папа знает, что некоторые люди из окружения его супруги ие смогут удержаться, чтобы не испортить ей иастроение каким-то печальиым или откровенно страшным сообщением, он постарается, чтобы этот человек ие имел возможности общаться с жеиой.

Конечно, если муж постоянно отсутствует, то от одиночества и безысходности жена будет вынуждена общаться с кем попало, т. е. с вечно ноющими тетушками, завистливыми соседками и прочими людьми, которые посчитают своим долгом испортить ей настроение и напугать ее. Но если будущий папа будет как можно больше виимания уделять своей жеие, заботиться не только о ее материальиом благополучии, но и о благополучии духовиом, то ей и в голову ие придет выслушивать речи иедостойных людей.

Относительио здоровья будущего ребеика можно продолжить разговор. Конечио, абсолютно все будущие родители хотят, чтобы их малыш родился здоровым. Но совсем иеобязательио слишком часто заострять виимаиие именно иа этом. Дело в том, что когда вокруг жеищииы все будут иаперебой твердить о том, как было бы хорошо, если бы малыш родился здоровым, то она иевольио иачнет думать о возможиой альтериативе, то есть о том, что у малыша могут возиикнуть какие-то проблемы со здоровьем. При этом, даже если женщина ие будет особеино досаждать окружающим и собственному мужу своими сомиениями, в душе оиа будет сильно страдать и тревожиться.

Так что мужу, равио как и всем ближайшим родственникам, нужно быть осторожными, деликатными и тактичиыми во всех разговорах с женщиной, ожидающей ребенка. Кроме всего прочего, мужу желательио позаботиться о том, чтобы жена консультировалась у хороших врачей в период ожидаиия ребеика. Именно в этом случае можно ожидать появлеиия иа свет здорового малыша.

Если будущие родители еще слишком молоды, то у иих часто могут возникать сомнения: а не поторопились ли онн, решнвшись иа столь важный шаг, как материнство и отцовство? Надо сказать, что подобиые переживаиия ие просто вредны, оии по-настоящему опасны. Любые сомиения способны иегативио сказаться не только на отношениях мужчины и жеищииы, ио и иа психике будущего малыша. Ребеиок должен выиашнваться, а потом растн в увереииости, что ои является желаииым и любимым. И ие важио, если при этом его папа и мама сами еще только что перестали быть детьми. Рождеиие собствениого малыша как раз и поможет им стать взрослыми, убедиться в собственной самостоятельиости.

Поэтому супругу нн в коем случае иельзя говорить своей беремеииой жеие о том, что если бы оиа ие ожидала ребеика, то можио было бы отправнться отдыхать иа модный курорт, поехать за границу на заработки, купнть машииу и т. д. и т. п. Даже еслн такие мыслн появляются в созианни мужчнны, то их следует держать прн себе. Будущий малыш ии в чем не внноват, и ои нмеет право развнваться в нормальной обстановке.

Будет совсем иеплохо, если в период ожидаиия ребеика муж н жена как можно больше времеии будут общаться с темн своими друзьями, у кого уже есть дети. Общенне с малеилькимн детьми, иаблюдеиие за их нграми, разговорами убедит будущнх роднтелей, что их решеиие было по-иастоящему верным. Ведь нменно детн делают семью крепкой, а жнзнь — нитересиой.

Глава 11
Психологическая подготовка к родам

В период беременностн важно ие только соблюдать режим дия, правила лнчной гнгнены н придерживаться правильиого рациона пнтаиия, ио также поддерживать психологическое состоянне, безусловио влияющее иа развитие плода н формнрованне пснхнки будущего ребенка, на высоком уровие.

Душевное равновесне и хорошее иастроение матери, вне всякого сомнения, самым благотворным образом сказываются на психологнческом комфорте малыша, потому что состоянне матерн небезразлнчно для него. Уже давно доказано, что формнрованне пснхологического поведения взрослого человека во многом определяется внутриутробнымн условиямн, в которых он развнвался. Уже в первые месяцы жизии плод способен ие только воспринимать настроение матери и ощущать ее чувства, но также слышать ее голос, музыку, понимать ннтоиации людей, которые обращаются к нему и его матери. Сильные и внезапиые звуки пугают малыша, н прн этом возможна ответная реакцня — двнжения тела, воспрнннмаемые матерью как толчок.

Дело в том, что уже на четвертой неделн жнзнн у плода полностью формируется вся центральная нервная снстема, это значнт, что он теперь все чувствует: н боль, н холод, н радость, н плохое самочувствне матерн. И особенно чутко ои реагирует на малейшне измеиения в ее психологическом состояиии. Природа максимальио обезопасила плод от внешиего воздействия, окружив его оболочкой, которая, по миеиию миогих медиков н специалистов, ие пропускает миогие раздражители от матерннского тела к иему. Даже еслн ребенок нежеланный, а его мать ежедневно получает колоссальную порцню стрессов, он непременно роднтся н по внешним даниым ие будет отличаться от других детишек. Но стонт лн матерн «экспернментнровать», ведь неизвестно, как проявит такой ребенок себя в будущем, ведь отклонения в пснхнке будут проявляться в процессе его роста, возможно через года.

Поэтому жеищина должна максимальио позаботиться о том, чтобы ее беременность проходила в атмосфере спокойствия и ра-

достного ожидания этого чуда — рождения ребенка, без стрессов, без депрессивных состояний, без переутомлений и прочих неприятностей, от которых она должна оградить себя в первую очередь сама. По мере возможности беременной женщине следует ограждать себя от разных эмоциональных потрясений и психологических волнений, в связи с чем рекомендуется избегать просмотра отдельных телевизионных передач (фильмов ужасов, криминальных хроник и т. п.), а также не слушать сводки новостей. Кроме этого, очень важно воздерживаться от посещения шумных многолюдных мест, опасных районов на улицах города и т. д. Будущая мать должна быть во всех отношениях заведомо осторожна, так как теперь она отвечает за жизнь своего ребенка.

На протяжении всего срока беременности женщина должна находиться в приятном для нее окружении, чувствуя заботу родных и близких, особенно внимание со стороны мужа. Благоприятная эмоциональная обстановка играет очень важную роль и помогает беременности протекать нормально. Дело в том, что значительные физиологические изменения, протекающие в организме беременной женщины, смена привычного образа жизни, деятельности всецело влияют на ее мировоззрение, на тип мышления и в целом — на изменения ее поведения, способствуя приспособлению ее психики к наступившей беременности.

Нередко беременная начинает бессознательно демонстрировать поведение, напоминающее детское (регрессивное поведение), с целью обеспечить себе защиту со стороны окружающих и преодолеть многочисленные тревоги за себя и будущего ребенка. Это нормальное явление, и обычно близкие пытаются всячески помочь женщине, защитить ее, проявить к ней повышенное внимание для ее спокойствия. Бывает и так, что женщина, наоборот, как во время, так и после беременности, отчаянно отказывается от всякого внимания и помощи и раздражается оттого, что все носятся с ней как с маленькой. В данном случае будущая мать должна быть более сдержанной и держать себя в руках, не раздражаясь по любому поводу и не позволяя себе излишне нервничать. Лучше с уважением и пониманием отнестись к опеке со стороны близких, поблагодарить их за это и подумать, насколько это хорошо, когда есть к кому обратиться за помощью, моральной поддержкой.

Еще более обычным является такое психологическое состояние беременной, при котором она, не испытывая к своему будущему ребенку никаких чувств, мучится угрызениями совести, думает

о том, что совершенно не готова к тому, чтобы быть хорошей матерью, и т. п. Как правило, это случается с молодыми женщинами, переживающими первую беременность. Сразу следует сказать, что все опасения такого рода напрасны, а ситуация, при которой будущая мать не чувствует родственной связи со своим ребенком, — обычное н нормальное явление. Психика матери еще долгое время не в состояннн мгновенно воспринять тот факт, что в ее жизнн происходят значительные изменения, что теперь от нее напрямую завнсит жизнь маленького человечка, что теперь она несет ответственность и обязана изменить привычный — свободный — образ жнзни. У некоторых беременных женщин состояние так называемого «отторжения и неприятия ребенка» продолжается вплоть до самого появления малыша на свет.

Многие молодые матери впадают в паннку именно за несколько недель или дней до родов, не зная, как нм следует вестн себя дальше. Онн еще не понимают, что все чувства (любви, заботы, ответственности) появятся позже сами собой как должное и необходимое. Материнский нистинкт приходит в свое время, а вот любовь к своему будущему ребенку лучше развивать в себе заранее самостоятельно, приучая себя к мысли, что она очень необходима крошечному родному человечку, которому еще страшнее там, внутри, в замкнутом пространстве. Вот почему беремеиной женщнне рекомендуется не просто сохранять свое спокойствне, но н постоянно «подпнтывать» себя и своего ребенка положительными эмоциями, бережно поглажнвая живот и разговарнвая с ним, как с уже роднвшимся и все понимающим человеком.

Многие врачи и исследователи приходят к мысли, что разговор матери с ребенком, находящимся в утробе, является одним из важных и мощных стимулирующих средств, помогающих установить прочную связь между ними еще до родов. Так, например, на последних месяцах женщина в состоянии управлять уже определенно выраженными движениями своего ребенка, который двигает ножками и ручками и нередко «бьет» маму изнутри, успокаивая его разговором или колыбельной песенкой. Как правило, после такого разумного и целенаправленного общения ребенок действительно успокаивается и засыпает.

Часто беременная женщина, особенно если она проводит большую часть времени дома, в одиночестве (тогда как до беременности она вела активный образ жизни: работала в шумном коллективе, находнлась в постоянных поездках, общалась с людьми),

начинает замыкаться в себе, мучится от скуки, бездействия и т. п., не зная, чем себя занять, погружаясь в мрачные мысли о том, что ей предстоит перенести. Усугубляет такое положение общение с «доброжелательными» подругами, которые склонны еще более «сгущать краски», описывая все прелести родов и послеродового периода. Это не значит, что беременная женщина должна окончательно оградить себя от присутствия подруг с целью избежать пугающих разговоров, напротив — необходимо продолжать общаться, ходить в гости, разговаривать с уже родившими, опытными подругами и знакомыми, набираться опыта, который обязательно поможет в будущем.

Что касается ужасающих мыслей и опасений, связанных с описанными в медицинских книжках патологиями беременных, а также прочими пугающими подробностями «тяжелых родов», то совершенно не следует нагнетать обстановку и заранее настраивать себя худшим образом. Напротив, нужно ожидать родов как чуда, как этапа новой жизни, которая позволит почувствовать себя настоящей женщиной, заботливой, любящей матерью. Для того чтобы успокоить себя и настроить на правильную волну, беременная женщина должна представлять красочные картины родов, появления ребенка, общения с ним. Наиболее подходящий способ, позволяющий будущей матери зарядить себя положительными эмоциями относительно собственной беременности, — это релаксация и прочие виды аутотренинга, с помощью которых она может не только вернуть себе прежнюю уверенность полноценного, здорового человека, женщины, но самое главное — обрести уверенность и убедить себя в том, что роды пройдут замечательно, ребенок родится здоровым, красивым, умненьким и т. д.

Упражнения по релаксации для беременных разработаны специально с той целью, чтобы чувствительные, беспокойные женщины обрели душевное спокойствие, вернулись к привычному образу жизни и перестали бояться родов. Всевозможные методы аутотренинга и самовнушения (при помощи психолога-инструктора либо специальной литературы) позволяют беременной женщине достичь той необходимой гармонии со своими желаниями, со своим телом, воспринять беременность как подарок судьбы, как некое, совершенно необычное состояние, которое каждая женщина должна испытать в жизни хотя бы раз. Ведь с древних времен люди считали беременность не столько состоянием тела, сколько состоянием души, при котором женщина становится самой собой,

обретает свое первоначальное предназначение — рожать, заботиться о своем потомстве, воспитывать — быть матерью.

Поэтому каждой будущей матерн необходнмо воспринять свое состоянне именно таким образом, ощутнть себя самой счастливой женщиной, н тогда она сможет достигнуть той эйфорин, которая прнсуща многнм беременным жеищниам, — состояния, прн котором все вокруг обретает яркие радостные краски, жнзнь наполияется смысломн хочется любнть себя н своего ребенка, близких, всех вокруг, хочется радоваться, петь.

Для того чтобы не терять связн с внешнним миром, беремеииая женщнна не должна полностью ограждать себя от взглядом посторонних, боясь сглаза и зависти, иужио при помощи того же самовнушения, уверенности создать вокруг себя такую ауру, такой защитный слой, который ие позволит пропустнть негатнвную энергню н нанестн какой-лнбо вред. Будучн осторожной н внимательиой, каждая будущая мать должиа думать о том, что беременность — это не болезиь н тем более не повод для ограждения от обычиой, разнообразиой н интересиой жнзнн. Беременной следует совершать прогулкн, посещать места культурного отдыха (театры, кино, коицерты, выставки), участвовать в увлекательных встречах, делать экскурснн по родному городу (знакомя таким образом своего будущего ребенка с местностью, где ему прндется жнть) н т. д.

Ведь нмеино беременность раскрывает перед женщиной массу возможностей, потому что обилие свободного временн позволяет ей заннматься прнятиымн деламн, иа которые до этого обычно «катастрофнчески ие хватало временн н сил». Пснхологн заметнли, что у многих женщин имеиио в пернод беременностн раскрываются удивнтельные н уннкальиые способиости, о которых оии раньше даже и не догадывались. Различные творческне заиятия во время беремеииости позволяют раскрыться не только таланту матерн, но и закладывают осиову для формнрования соответствующих иавыков будущего ребеика. Особенно благоприятно воздействуют на психнку рнсованне (желательно акварельнымн красками), вышивка, шнтье (шитье детских вещей позволнт совместнть приятное с полезным), игра на музыкальиых иНструментах, пеиие, приготовленне различных поделок для дома, для хозяйства. Подобная творческая деятельность позволяет женщине развить свое воображенне, увлечься делом н «убнть время», легко уводя от грустных мыслей.

Помимо этого, каждая будущая мать может использовать дополнительиые варианты развлечеиий, проведения своего свободиого времеии, которые способствуют успокоеиию ее иервиой системы и самым положительиым образом воздействуют иа эмоциоиальиое состояиие плода. Учеиые доказали, что благоприятное воздействие иа плод оказывает прослушиваиие спокойиой, приятиой музыки. И вовсе ие обязательио, чтобы это была классическая музыка, каждая жеищииа вправе слушать любимые мелодии, главное условие — оии должны быть спокойиыми, обладать размереииым ритмом и рождать приятиые воспомииаиия, ассоциации, чувства, а ие расстраивать и иаводить тоску. Кроме того, в иастоящее время существует (в продаже) огромиое миожество различиых записей, предназиачеииых специальио для релаксации (умствеииого расслаблеиия, приобретеиия духовиого равиовесия и т. п.), с записями звуков леса, шума морского прибоя, пеиия птиц и т. д. Эти «природиые» записи идеальио подходят береmеииым жеищииам, которые могут слушать их в течеиие всего дия, заиимаясь привычиыми делами и представляя, что иаходятся иа природе.

В последиее время миогие психологи рекомендуют будущим матерям просматривать детские мультфильмы (иапример, красочиые мультики Уолта Дисиея), считая, что таким образом жеищииа может ие только расслабиться, получить огромиый заряд положительиых эмоций, ио и, вериувшись в свое детство, вспомиить свои ощущеиия и тем самым приобщиться к детской психологии, что весьма полезио как в период беремеииости, так и после родов (когда малыш уже родился).

Также благотвориое воздействие иа состояние беремеииой жеищииы и будущего малыша оказывают иекоторые запахи: мяты, розмариеа, лаваиды, морской свежести и другие. Будущая мать может использовать духи, освежители воздуха для комиаты, ароматические свечи, благовоиия либо гели для душа с этими ароматами. Кроме того, можио купить специальиые ароматические масла (для ароматизации помещеиия достаточио капли коицеитрироваииого масла). Для вдыхания беременным лучше пользоваться легкими (слабыми) растительиыми запахами, что касается резких (пряных восточиых) запахов, то от иих лучше воздержаться, так как оии могут вызвать раздражеиие и беспокойство. Но вообще-то оргаиизм обычио сам чувствует, что ему иужио, и то, что кажется приятиым маме, то, что ее радует, то хорошо и для малы-

ша. Поэтому никакие рекомендации нельзя воспринимать как нечто безусловное и аксиоматичное, лучше полагаться на свою интуицию.

Как было указано выше, все беременные женщины ведут себя по-разному в силу своего характера и психологического настроя на беременность. Все это обусловливает необходимость психологической подготовки беременных к родам и материнству.

Ведущая роль в этой подготовке к родам отведена не только самой женщине, но и женским консультациям, в которых на благо беременной женщины трудятся не только высококвалифицированные врачи-гинекологи, способные дать правильные и нужные советы, но также психологи и другие специалисты. Кроме того, в женских консультациях проводятся специальные групповые занятия по психопрофилактической подготовке к родам, начиная с момента ухода беременных в дородовой отпуск.

Многие женщины думают, что на курсах для беременных матерей учат правильно рожать, правильно дышать и т. п. Но на самом деле это далеко не все. Групповые занятия (курсы) для беременных — это занятия релаксацией, аромотерапия, приятное общение, прослушивание музыки в спокойной и дружелюбной обстановке, когда женщина находится в окружении таких же будущих мам и может открыто поделиться своими ощущениями, опасениями и надеждами, посоветоваться со специалистами, набраться опыта и т. п.

Таким образом, беременность — это не время для уныния и не причина замыкаться в себе, с головой погружаясь в мир забот о будущем ребенке и обязанностей по отношению к нему. Беременность — это плодотворный период, позволяющий каждой женщине сделать для себя массу новых открытий, раскрыть в себе новые возможности, помогающие поверить в себя и в то, что жизнь — это наслаждение, стоящее того, чтобы жить и рожать детей.

Глава 12
Взаимоотношения мамы с будущим малышом

КУЛЬТИВИРУЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Превращение в маму — это, возможно, самое значительное событие в жизни женщины, более значительное, чем выбор профессии или замужество. Оцениваемое в большинстве культур как вступление во взрослую жизнь, материнство представляет собой, может быть, самую тесную связь одного человеческого существа с другим. С момента наступления беременности и навсегда женщина ощущает себя единым целым со своим ребенком.

К сожалению, многие женщины — может быть, даже большинство — оказываются неподготовленными к материнству. Многие тешат себя иллюзиями, что они смогут стать идеальными матерями. Многочисленные исследования показали, что только одна из четырех женщин реально смотрит на материнство. 70% представляют себе материнство как бесконечную смену кадров фильма, в котором дети все время милы и очаровательны и хорошо себя ведут, родители неизменно сохраняют ровное настроение, понимают детей. Для многих будущих мам единственным опытом общения с детьми было общение с племянниками или племянницами, когда их просили немного посидеть с детьми, которые в это время вели себя наилучшим образом.

Естествeнно, это доставляло удовольствие и не было связано с ответственностью. Многие женщины, чей опыт впоследствии заставил их более реально смотреть на вещи, хотели бы быть прекрасными матерями, потому что хорошо помнили свое собственное не слишком счастливое детство.

Исследователи говорят, что тем, кто реально смотрит на вещи, легче удается адаптироваться к превратностям материнства. Женщина не должна пугаться того, что она, возможно, не станет идеальной матерью, по крайней мере на первых порах. Не все сразу: материнство — это не просто, но возможно. Надо только очень этого хотеть и не пугаться трудностей, с которыми предстоит встретиться. Как правило, первые трудности поджидают будущую маму еще до рождения малыша, во время беременности.

Ожидаиие ребенка. Это значит, что прнрода отвела девять месяцев на подготовку к кардннальным изменениям в жизни. Меняется все — от временн, когда жеищнна встает по утрам, до взаимоотиошенйй с людьмн, которые много для нее значат. Прнвыкнуть к этому за одии день нельзя, ио иа это отведеиы девять месяцев.

Не стоит думать, что малыш все это время просто бессмысленио плавает в утробе матерн. Это совсем ие так. За эти девять месяцев он проживает целую жнзиь, вырастая из двух родительских клеток до полиоценного организма. Никогда больше, кроме как в пернод от зачатия до родов и иа первом году жизни, человек ие растет так нитенснвно. И в это сложиое н ответственное время он как ннкогда нуждается в участнн н заботе.

Во многом ребенок повторяет режнм жизнн мамы. Еслн мать спит, то ребенок тоже засыпает — н просыпается одновременно с ней, ои чувствует, когда мама в хорошем иастроенни, н радуется вместе с ней; а еслн мама расстранвается, то ребенок переживает это столь же тяжело.

Способность плода чувствовать эмоцнн появляется практнчески через два месяца после зачатия, а к четырем месяцам будущий малыш уже обладает созиаиием.

Если мама узиала о беремеииостн ие сразу н не стала разговарнвать с ребенком с первых дней. Это ннкогда не поздно начать, главное — чтобы общеине с ребенком доставляло ей радость. Ребеиок должен чувствовать, что она думает о нем, заботнтся, поннмает его. Чем чаще беремеиная общается с ребенком, обращается к иему, тем лучше н теснее устанавлнвается коитакт между иимн.

Однако не следует думать, что она должна целыми днями ходить н разговарнвать с малышом. Чтобы ребенок хорошо себя чувствовал, иеобходимо, чтобы в первую очередь хорошо себя чувствовала мама. Поэтому, заботясь о себе, она заботнтся о здоровье и благополучни своего малыша.

Во время беременностн жеищнне просто иеобходнмо научиться чувствовать себя счастливой, оберегать себя, а значнт, н своего малыша, от отрицательиых эмоций. Все, что сделано для себя, скажется на ребенке. Это в равной степенн отиосится как к хорошему, так н к плохому.

Когда женщнна нспытывает иегатнвные эмоцин, то у нее не только портится настроенне, ио происходят куда более сложные нзменеиия на биохимическом уровне, в результате которых изменяется гормональный фон, падает или повышается артериальное

давленне, нзмеияется ритм деятельиостн сердца. Все это ие проходнт бесследио ие только для нее самой, ио н для малыша. Так, учащение сердцебиения прнводит к тому, что нзмеияется доставка кислорода к тканям органнзма как женщнны, так н ребенка.

Овладевая аутотренингом, преподнося себе небольшие подарки, замечая все то хорошее, что дарнт жизиь, беременная делает все, чтобы почувствовать себя самой счастлнвой на свете. Самый простой способ поддержнвать себя в хорошем иастроеннн — это почаще улыбаться. Улыбка перед зеркалом, взгляд довольного собой человека — ощущение счастья и спокойствия завнснт не только от окружающих обстоятельств, но н от нас самих.

Во время беремениостн женщиие позволеио побыть иемного эгонсткой. Только не стоит увлекаться. Беременная вправе требовать к себе вннмания больше, чем обычно (за двоих), но не стоит заставлять окружающих носиться с ней как с тяжелобольным младенцем. Ведь, как известно, беремеиность — это ие болезнь. Но н до обычного состояния далеко. Так что н вестн себя следует соответственно. Можно позволять себе маленькие капрнзы, заботнться о себе как о бесценном сокровнще. Чем больше беремениая заботнтся о себе, тем больше оиа заботится о ребеике.

В пернод беременности надо стараться поддерживать себя в благостном состояннн духа как ннкогда. Не следует лнშать себя маленьких радостей: съесть что-ннбудь вкусненькое, купить прнятную мелочь, прогуляться по парку, да мало ли чего может захотеться беремеиной женщине н ее малышу! Однако потакать своим капрнзам иужио в меру: ие все, чего хочется, полезно.

Напрнмер, многне жеищнны думают, что еслн нм очень хочется курнть во время беременности, то лучше выкурнть сигарету, чем заставлять себя бороться с этнм желаннем. Онн полагают, что подавление в себе этого желания вызовет больше вреда, чем выкуренная сигарета. Однако это не совсем так. Дело в том, что ребеиок чувствует, что куреине ему вредно, н настолько не переиоснт курения, что даже тогда, когда мать только подумает, не затянуться ли ей снгаретой, сердце ребенка начнңает бнться чаще, он совершает беспокойные движения, настолько ему неприятно курение. От поведеиня мамы завнснт фнзнческое н пснхическое здоровье малыша.

Поддерживать хорошее настроенне многим будущим мамам помогает музыка. Следует слушать медленную спокойиую музыку. Именно ие слишком быстрая и не лихорадочно веселая музыка

способствует тому, что сердце начинает биться спокойнее, появляются умиротворенне и приятная легкость. Произведеиия, исполняемые в темпе, или, тем паче, агрессивно-тяжелая музыка вызывают учащение сердцебиения, подъем артериального давления, что при беременностн особеиио опасно. Влияет музыка не только на иастроение мамы, но и на ее будущего ребенка. Проведенные нсследования показали, что ребенок не выносит жестких ритмов, он морщится, беспоконтся, сердце его начинает биться чаще. Зато малыш любит легкую, мелодичную музыку. Особенно ему нравится классика, плод буквальио «млеет» от Вивальди, Моцарта. Так что каждая мама может купить себе кассету с классической музыкой н иаслаждаться.

И еслн раньше она, возможно, терпеть не могла классику, то во время беременности могут появиться новые прнстрастия в музыкальных вкусах: ведь в организме женщиины пронсходят сложные изменения, затрагивающие не только физиологию, но и духовную сторону жизнн. Так что попробовать послушать классику следует в любом случае.

Некоторые будущие мамы хотят продолжать свой привычный образ жизии и после наступления беременностн. Это справедливо лишь по отношению к той его стороне, которая отвечает понятию «здоровый образ жизни». Например, если женщина до беременности ходила в бассейн, делала зарядку, то н во время беременности она может продолжать делать то же самое. Но если раньше она почти каждую ночь проводила в ночиом клубе, позволяла пропустнть себе лишннй стаканчик спиртного, то с наступлением беременности от этого лучше отказаться. О вреде куреиия мы здесь уже говорили. Дети, родившиеся от курящих матерей, хуже развиваются в речи, у них медленнее формируются моторные навыки. Хуже развиваются и малыши, родившиеся от матерей, которые во время беременностн жилн рядом с курящими людьми, то есть являлись пассивными курильщнками.

Но вериемся к положительным эмоциям. Для того чтобы поддерживать себя в хорошем иастроенни, беременная должна не только культивировать положительные эмоции, но и иаучиться ограждать себя от отрицательных. Жизнь не прекращается с иаступлением беремениости. В ией по-прежнему будут пронсходить как приятные события, так и не очень. Но будущую маму это волновать ие должно. Недопустимо позволять отрицательным эмоциям и переживаниям влиять на настроение. Для этого можно при-

менить такой прием психологической защиты, как «колпак». Прием этот несложен, важно понять его необходимость и важность для будущей мамы.

«Колпак» поможет оградить себя от неприятных переживаний. Для этого каждый раз, когда происходит что-то неприятное, ситуация становится стрессовой, женщине необходимо представить себе, что она закрыта большим стеклянным колпаком, в котором ей тепло, уютно, комфортно. Через толстое стекло колпака не могут пробраться никакие заботы и проблемы. Мир не рухнет, если беременная будет периодически «отключаться», защищая свою нервную систему от стрессов и отрицательных эмоций.

Этот «колпак» должно «надевать» в любых ситуациях, которые грозят вывести из душевного равновесия. Чем чаще беременная надевает «колпак», тем спокойнее будет ребенок. Проблемы будут всегда, и, чтобы к ним не прибавился еще и нервный, беспокойный ребенок, стоит заботиться о спокойствии на протяжении всей беременности.

ПОСТОЯННО РАЗГОВАРИВАЙТЕ С МАЛЫШОМ

Многих будущих мам интересует вопрос о том, как обращаться к малышу. Этот вопрос каждый решает для себя сам. Врачи будут называть нерожденного малыша плодом до момента его рождения. Но ведь это по науке. Мама же может обращаться к нему так, как ей больше нравится, главное — чтобы это обращение было ласковым, спокойным. Можно говорить ему: «малыш», «малютка», можно называть его «зайчоником», «лапочкой». Можно обращаться и по имени, если его уже выбрали, или «примерять» разные имена, если в семье еще не определились, как будут звать ребенка.

Общаться с малышом можно столько, сколько душе угодно. Здесь нет никаких ограничений — чем больше, тем лучше. Только не надо во время общения жаловаться ребенку на свои проблемы, так как этим часть отрицательных эмоций перекладывается на него, а это не очень хорошо для ребенка. Поэтому, обращаясь к малышу, можно рассказать ему о том, как все его любят и ждут его появления на свет, как он важен для близких. Можно поделиться с ним мечтами о том, как близкие будут вместе с ним гулять, что мама

ему расскажет, как познакомит его с бабушкой и дедушкой. Рисуя эти радостные перспективы, женщина не только общается с малышом, но и помогает себе привыкнуть к тому, что он скоро появится на свет, этим она пробуждает в себе любовь к еще не родившемуся малышу.

Внутри беременной будет происходить сложная работа, и порой нарождающиеся материнские чувства будут сталкиваться со страхами и сомнениями, как атомы в реакторе. Не стоит пугаться этого. В каждую пору жизни мы вступаем неопытными: в детство, юность, во взрослую жизнь. Никто не может передать нам свой опыт: каждый человек набирается его сам, и ошибки при этом неизбежны. Беременность — один из самых сложных моментов в жизни женщины, и пройти его каждая женщина должна сама. Врачи, муж, родные, друзья могут только поддержать, но основная нагрузка лежит на хрупких плечах самой беременной. Это долгий путь — от непривычного ощущения того, что внутри появилось что-то живое, до возникновения всепоглощающей любви к ребенку, которого никто еще не видит, но который растет и шевелится под сердцем.

Ни одна беременность не похожа на другую. Даже у одной и той же женщины каждая беременность будет протекать по-разному, тем более у разных женщин. Но, тем не менее, врачи выделили три стадии смены эмоционального настроя будущих мам, которые по времени соответствуют триместрам беременности. Вот то, чего можно ожидать в первом триместре.

На раннем этапе беременность может быть всего лишь положительным результатом теста, что вызовет у будущей мамы смесь радости со смутным чувством тревоги. Потом она начинает прислушиваться к себе, следить за своим аппетитом, переменами настроения и многими другими вещами, на которые раньше не обращала внимания. Исследования показали, что в это время большинство женщин не думают о своем будущем ребенке как о реальном живом существе, которое растет внутри, под сердцем. Сначала свое состояние они оценивают как бы умом, а не сердцем, еще не испытывают привязанности и, тем более, любви к своему будущему ребенку. Возможно, этим природа ограждает женщин от сильных переживаний, возникающих при выкидыше, вероятность которого очень велика именно в первый триместр беременности.

Но, по мере того как беременная начинает осознавать происходящее с нею не как сон, а как реальные события, она начинает за-

думываться о своем малыше. Именно в то время, когда она окончательно уверится в факте своей беременности, у нее начнут появляться беспокойные мысли о будущем ребенке. Это особенность первого периода — появление чего-то нового, необычного всегда связано с переживаниями и тревогами.

Наиболее частые страхи в этот период связаны со здоровьем будущего малыша. В этот период беременности мама еще не чувствует шевелений плода, и ей трудно оценить его состояние. В этом должен помочь врач. Он оценит риск возможных осложнений, исходя из состояния здоровья, возраста; назначит необходимое обследование. Только врач может сказать, насколько гладко протекает беременность. Не стоит слишком часто общаться на эту тему с более опытными подругами, так как они начнут рассказывать о себе, и будущая мама непроизвольно начнет сравнивать свое состояние с тем, что было у них. А это делать нежелательно. Во-первых, потому, что, как уже говорилось, двух одинаковых беременностей не бывает; во-вторых, потому, что здоровье подруги до беременности было иным; а в-третьих, потому, что не всему, что говорят подруги, можно верить. Так что если страхи стали навязчивыми и беременная действительно серьезно обеспокоена, то самое лучшее, что можно сделать, — это обратиться к врачу, который наблюдает за ходом беременности.

Другим распространенным страхом является страх выкидыша. Особенно он выражен у тех женщин, которые уже имели неудачно закончившуюся беременность или чья первая беременность протекала очень тяжело. Беременной следует помнить, что отрицательные переживания противопоказаны не только ей самой, но и ее малышу. Нужно настраивать себя на положительный результат. Так что не стоит строить самых страшных предположений и терзаться вопросами, что будет дальше, не случится ли выкидыша и т. п. Если есть опасения и вопросы, надо поделиться ими с врачом. Не следует оставлять нерешенные проблемы на потом, нужно попытаться выяснить все, что интересует беременную, до родов, потому что чем больше останется неразрешенных вопросов к моменту родов, тем больше волнений женщина будет испытывать. Не стоит стесняться спросить у врача о чем-то дважды или попросить его объяснить какое-либо состояние и возможные варианты его отклонений. Только не следует самой начинать читать медицинские книги, пытаться ставить диагнозы и лечить себя самостоятельно. Это может сделать только врач — беременность не время для экспери-

ментов над собой, так как теперь женщина в ответе не только за себя, но н за здоровье своего малыша.

В целом первые трн месяца беременности мама будет больше занята собой, нежелн будущим ребенком. Ее будут волновать вопросы ее самочувствия, она будет думать о предстоящих месяцах беременностн н о том, как изменнтся жнзнь с рожденнем ребенка, как его появление отразится на отношениях с мужем, с друзьями, как повлияет рожденне ребенка на ход карьеры, в конце концов, как нзменнтся сексуальная жнзнь. Этн н многие другне вопросы, касающнеся в основном самой беременной, будут волновать ее в первые трн месяца беременностн. Не стонт переживать н волноваться по разным поводам н, тем более, без повода, ведь стрессы негатнвно сказываются на здоровье малыша. Особенно важно следить за своим душевным состояннем нменно в первом трнместре беременности, когда закладываются основные органы н снстемы плода. Нужно быть оптимнсткой, не стесняться задавать вопросы врачу н помнить, что беременная вправе рассчитывать на поддержку н понимание со стороны мужа, родственнков н друзей, если она, конечно, не делала тайны нз своего «нитересного положения».

Ну, вот н позадн первые трн месяца «вдвоем». Наступил второй трнместр, а с ним пршшлн новые переживания н тревоги. Во втором трнместре пронсходят два знаменательных события: во-первых, беременность становнтся заметной окружающим, а во-вторых, женщнна начннает ощущать двнжения своего малыша внутрн себя, нх врачн называют шевелениямн. Теперь будущая мама воспрнннмает своего ребенка как действительно реальное существо. Это начало новых взаимоотношенй с ннм. Через некоторое время она научнтся определять, когда малыш спит, когда бодрствует, когда у него нкота, она даже может почувствовать, в каком положеннн ему больше всего нравнтся спать. Некоторые родителн по этим движениям даже составляют себе некоторое представленне о характере будущего ребенка: робкий, нгрнвый, застенчивый. В это время папа впервые может почувствовать, что его ребенок реален, что тот уже может двигаться, толкаться, икать, спать.

Во втором трнместре, когда беременность уже немного изменяет фнгуру, женщина начннает выделяться нз толпы. Она чувствует себя так, словно прннадлежит к особому клубу. Как правнло, люди более добры и терпнмы к беременным, будущая мама словно находится на особом положении. Иногда ее может даже раздражать нзлншнее вннманне к ее беременностн. Беременная не

должна позволять себе грубость к окружающим, так как в конечном итоге это может вылиться в негативные переживания. Тем более она не должна расстраиваться, если в какой-то момент столкнулась с агрессией. Ее ничто не должно волновать, кроме собственного здоровья и здоровья будущего ребенка, и она не позволит кому бы то ни было расстраивать ее.

Зачастую женщины в период беременности становятся более сентиментальными, они более уязвимы и восприимчивы. Беременная должна быть готова к тому, что ее психика будет изменяться, в чем по большей части виноваты гормоны, количество и соотношение которых в организме беременной женщины резко изменяется относительно обычного состояния. Тем не менее следует контролировать свои эмоции, культивируя положительные и «закрываясь» от негативных. Теперь женщина связана с ребенком более тесными узами, она поглаживает свой животик, разговаривает с малышом, и уже гораздо больше заботится о ребенке, чем о своем состоянии.

Разговоры с ребенком должны носить теплый, заботливый характер. Важно не столько то, о чем идет речь, сколько интонация. Вспомните знаменитый фильм «Трое мужчин и младенец», когда один из героев читает малышу спортивные новости таким тоном, словно рассказывает сказку перед сном, и ребенок засыпает. С неродившимся малышом то же самое. Он чувствует состояние мамы, интонацию ее голоса. Более того, ученые выяснили, что плод в утробе матери часто «прислушивается» к разговорам. Так что, даже если беременная не обращается к малышу напрямую, он все равно чувствует ее состояние. Об этом следует помнить всегда. Особенно плод чувствителен к эмоциям матери. Хуже всего на него действуют ссоры родителей. Дело в том, что у мамы во время ссор вырабатываются «гормоны стресса», которые не только изменяют настроение, но и вызывают изменения частоты пульса, дыхания, могут поднять артериальное давление, и все это негативно сказывается на состоянии плода. Ребенок начинает нервничать вслед за мамой, он беспокоится, и даже когда она вернется в обычное состояние, будущему малышу еще долго предстоит переживать последствия стресса.

И вот наконец-то подошла пора третьего триместра. Когда время родов неумолимо приближается, воскресают старые страхи. Большинство женщин в последние месяцы беременности мучат страхи, терзавшие их в первом триместре. Они тревожатся за свое

здоровье, за здоровье ребеика, их страшат предстоящне роды, волнует большой вес, нх беспоконт, ие обвнснет ли грудь н не останутся лн растяжки на жнвоте. Беременную снова мучнт мысль о том, справится ли оиа с ролью матерн. Еслн раньше об этом думалось как о далеком будущем, то теперь срок превращения в маму неотвратимо приближается н страхн возвращаются с новой силой. Вот почему так важио разрешить как можно больше проблем в самом начале беременностн, не откладывая это до родов. Исследования показывают, что женщнны, у которых к моменту родов накопилось большое колнчество нерешеиных вопросов, которых тревожит неизвестиость, переиосят роды тяжелее. Поэтому так важио установить доверительные отношення с врачом, который контролирует беремениость.

Беремеиную может беспокоить, как ее старшне детн отнесутся к появленню в доме новорожденного. Ей страшно подумать, как она будет управляться со всемн. Но, тем ие меиее, она уже прнвыкла к мыслн, что станет мамой большего количества детей н рядом с ее кроватью появнтся колыбелька малыша, оиа наверняка уже выбрала нмя ребенку н так сроднилась с ннм за прошедшне девять месяцев, что мысль о том, что скоро можно будет не просто увидеть своего долгожданного малютку, но н обнять, помогает справнться с любымн страхамн. Беременность не время для тревог н волнений, тем более последнне месяцы этого удивительного состояния.

То, какие пережнвання будет нспытывать жеищниа во время беременностн, во многом определяется возрастом будущей мамы н тем фактом, насколько желанна была наступившая беременность. Дело в том, что женщнны более старшего возраста, которые решилнсь завести ребеика, воспрннимают факт беремеииости как бесценный подарок судьбы, как нечто волшебное. Молодые женщины в большннстве случаев не оценивают состоянне беременностн подобным образом. Зачастую для них это вообще иезаплаиированиая случайиость. Для женщии постарше беремениость — как правило, всегда ожидаемое, желанное событие. Однако чем более высоко будущая мама оценнвает иаступнвшее состояние, тем более сильиые страхи и сомиеиия могут посещать ее.

Беременность в позднне годы — это осознанное решеине взрослого, сформнровавшегося человека. Это, как правило, плод долгих размышлеиий и взвешиваний всех «за» н «против». Чем старше пара, тем серьезнее она подходит к этому решению, его приинмают два

взрослых человека, имеющие большой жизиеиный опыт. Жеищииа, осозиаиио решившая отложить рождеиие ребеика иа более поздний срок, как правило, в молодые годы заиималась своей карьерой. Поэтому ей часто приходилось проявлять мужские качества, и теперь, с иаступлеиием беремеииости, оиа иакоиец может почувствовать себя жеищииой, и это прииосит ей иесказаииую радость. К тому же беремеииость — это способ реализовать себя. И если раиьше, в молодые годы, жеищииа была занята своим продвижением и у иее ие было такой возможности, это белое пятио в жизни, скорее всего, ие давало ей чувствовать себя полиостью счастливой. Для таких дам беремеиность озиачает подъем иа вершину жеиствеииости.

Жеищииы более старшего возраста, которые уже полиостью самоутвердились в этом мире и достигли определеииого уровня, могут себе позволить ие возлагать иа ребеика свои иесбывшиеся мечты, как часто делают молодеиькие мамы, у которых до рождения ребеика ие было возможности достичь каких-то вершин. Поэтому во время ожидания малыша оии часто погружаются в мечты о том, что их ребеиок сможет добиться того, чего не добились оии. Это зачастую ведет к разочароваииям в дальиейшем, уже после рождеиия малыша. В отличие от молодой женщины, мать более старшего возраста меиее склоииа ждать от ребенка, что он стаиет воплощением ее чаяиий. Оиа также ие считает, что ее дитя «тяиет ее иазад», когда оиа пытается завершить то, что ие успела. Большииство поздно родивших матерей уже позаботились о том, чтобы стать профессиоиалами. Такие жеищины ие пережнвают о том, что иаступившая беремеииость помешает им покорить вершины карьеры.

Однако и молодых, и более старших женщин часто волиует один и тот же вопрос: смогу ли я стать ребеику хорошей матерью, полюблю ли я его так, как любят другие мамы своих детей? В иачале беремениости этот вопрос возиикает редко, ио, по мере того как срок родов приближается, беремеииую все больше и больше волиуют подобиые мысли.

Часто под влияиием различиых фильмов, книг женщины ждут от себя, что любовь к малышу появится сразу после того момеита, как оии узиают о своей беремеииости. Однако тест положителеи, будущая мама побывала у врача, который подтвердил, что оиа беремеииа, и поставил предположительиый срок родов, а чувство любви к малышу почему-то до сих пор ие охватило ее волиой без-

мерного счастья. Она терпелнво ждет его появления, а вместо этого ее начннает одолевать утренняя тошнота, мутнт, нзмеияется аппетит, она то злится, то беспричннно радуется, окружающне люди не поннмают перепадов ее настроения, у нее меияются отношения с мужем, роднымн н подругамн; в общем, пронсходит все, что угодно, кроме обещанного мнровым нскусством кино н литературы чувства огромной любвн н прнвязанности к своему малышу. Это прнводнт в состоянне недоумения н тревоги. Женщнна старается лучше прнслушнваться к себе, но ннчего услышать не может.

Конечно, так пронсходит не у всех, н некоторые женщины с первых же мннут ощущают всепоглощающую любовь к своему еще не роднвшемуся малышу, особенно еслн у них уже есть ребенок. Но что же делать тем, кто не относится к этнм счастлнвнцам? Такое состоянне свойственно не только тем, для кого беременность является случайностью. Не стоит этого пугаться.

Трудно сразу полюбить того, кто доставляет столько неудобств. На первых порах может случиться так, что будет не до любвн. Даже очень желанная беременность может вызвать депрессню, особенно еслн она будет протекать тяжело. Будущая мама не должна корнть себя за это, но н допускать чувства раздражения н злобы на не роднвшегося еще ребенка, который доставляет столько мук, она тоже не может. Ей лучше отвлечься и подумать о том, что будет после родов, когда появнтся снмпатнчный малыш, как она будет счастлнва, когда он начнет узнавать ее, будет улыбаться ей, когда начнет радостно «агукать» прн ее появлении; о том, как она будет с ннм гулять, учнть его разговарнвать, н о многих других светлых н радостных моментах, ожидающнх после родов. Необходимо отвлечь себя от состояния, которое прнносит много неприятностей. Нелегко полюбить того, с кем еще нн разу не встречалнсь, поэтому можно пофантазнровать над тем, как будет выглядеть малыш. У мамы есть время прнвыкнуть к нему, как к новой частн себя. Пусть эта часть еще очень маленькая, но она подрастет, н роднтели сами смогут убеднться, что девять месяцев разговарнвалн с самым прекрасным ребенком на свете.

Глава 13
Контролируемая беременность — главное условие успешных родов

Беременность включает в себя очень много аспектов, эмоциональных, физнческнх и соцнальных, но нельзя не сказать об огромной роли медицины. Беременность — тревожное, прекрасное состояние, через которое проходит большинство женщин. Когда женщина предполагает, что в ближайшее время может стать мамой, ей нужно помнить о том, что человеком, который в числе первых должен узнать о ее состоянии, должен быть врач. Ведь доктор — это тот, кто несет ответственность за нее во время беременностн, родов и в послеродовой пернод.

Многне женщнны недооценивают роль врача в самом начале протекания беременности — и обращаются к нему непосредственно перед родами. Такое недоверие к медицине может пагубно сказаться на протекании беременности, привести к выкидышу.

Неблагоприятная экологическая обстановка в нашей стране и постоянные стрессы отрнцательно влияют на организм. Беременность тоже вызывает определенный стресс. Поэтому так важно обратиться к врачу. Опытный медик всегда посоветует, как следует вести себя во время беременности, как правильно питаться, какие гимнастические упражнения выполнять, какие принимать витамнны, даст консультации по всем интересующим вопросам.

Можно с уверенностью сказать, что необходимо посещать женскую консультацию с ранних сроков беременности. Ведь в гинекологической практике приводятся порой ужасные примеры, когда женщины, вовремя не обратившись за помощью опытного врача, очень дорого расплачиваются за легкомысленное отношенне не только к своему здоровью, но и к здоровью будущего малыша. Все онн ошибочно считают, что посещение гинеколога можно пронзводить от случая к случаю илн вообще не делать этого до самых родов.

Женская консультацня оказывает беременным меднцинскую помощь, ведет наблюденне за течением беременности, а также проводит подготовку к нормальным безболезненным родам (психопрофилактику), знакомит с тем, как предупреждать осложнення беременности.

Советы врача очень важиы для предупреждения раииих и поздних токсикозов, а также для выявлеиия различиых заболеваний, которые уже или имели место в оргаиизме жеищины, или только могут появиться. Личиый врач поможет своевремеиио распозиать, хорошо ли развивается плод, правильно ли ои располагается в матке, даст совет и окажет своевремеииую помощь.

Обратившимся в женскую коисультацию в первые недели беремеииости врач поможет с иаибольшей точиостью определить ее срок. Систематическое же посещеиие гииеколога вкупе с его иаблюдеиием за протеканием беремеииости поможет ему более верио и правильно установить срок дородового отпуска, который так иеобходим на работе.

В самом конце беремеииости опытный врач вместе с акушером иа специальиых заиятиях подготовят женщииу к самим родам, иаучат правильному поведеиию во время отхода вод, схваток и при самом рождеиии ребеика. Все эти советы очеиь пригодятся. Если же беремеиная не посещает доктора, ей будет иамиого трудиее рожать. Поэтому, когда врач назначает определеииые сроки посещения женской коисультации, ие стоит игиорировать его слова, иапротив, нужно аккуратио выполиять все требования.

Если же у беремеииой возникиет кровотечеиие или даже иезначительные кровяиистые выделеиия, головиая боль, обморочиое состояиие и отеки, ие стоит ждать иазначеииого срока для посещеиия жеиской коисультации. В таких случаях иемедлеиио следует обратиться к гииекологу или вызвать своего личиого врача иа дом.

Нельзя не оцеиить роль патроиажных сестер в подготовке к успешиым родам. Они должны посещать беремеииую жеищииу иа дому, заранее сообщать, что и как иадо подготовить к момеиту рождеиия ребенка.

Если беремеииость протекает тяжело, врач просто обязаи систематически изначать лечение, вниматељио следить за тем, чтобы вовремя иаправить женщииу в родильиое отделеиие, где ей будет оказаиа квалифицироваиная медициская помощь в случаях каких-либо осложиеиий.

Большинство несчастий происходят из-за иесвоевременного обращения за помощью, советом, из-за иевыполнения указаний медицинского персоиала о правилах поведеиия во время беремеииости. Вот почему так важио обратиться в консультацию уже при появлеиии первых призиаков беремеииости. Руководствуясь сове-

тами врача, беременная женщина сможет сохранить свое здоровье и здоровье будущего ребенка.

В жеиской коисультации оиа посетит школу матери, где получит основные сведеиия о течении беременности, познакомится с правилами, которые ей следует соблюдать, и узнает, как ухаживать за новорожденным. В настоящее время при женских консультациях организовывают курсы молодых родителей, куда жеиа может ходить вместе со своим мужем. На занятиях ее иаучат правильиому дыханию в процессе родов, аутотренингу, уходу за иоворожденным, а также специальной гимиастике, которая поможет успешно провести роды и восстановиться после иих.

Сейчас существует большой выбор различиых родильиых домов, и женщина сама вправе выбрать ту или иную больницу. Очень важно, чтобы роды происходили в спокойной и ровной обстановке, в присутствии врача, которому можно было бы полностью довериться, и медперсонала, который бы не вызывал сомнеиий по поводу своей компетенции в области акушерства.

Можно также выбрать клинику, где допускается присутствие мужа при родах. Но, если жеищиа хочет, чтобы ее муж находился рядом в этот ответственный момент, обязательно следует проконсультироваться с врачом. Любимый должен пройти несколько специальных тренингов, чтобы адекватно себя вести при рождении своего ребеика. Многие мужья получают большую психологическую травму, видя всю неприглядную физиологическую сторону родов, вследствие чего может разрушиться сексуальная жизнь супругов.

В настоящее время существует очень много дипломированных акушерок, которые могут оказать профессиональную и своевременную помощь. Многие врачи-гинекологи начали привлекать к своей работе медсестер-акушерок, которые во время визита беременной женщины к врачу заранее знакомятся с ними. Это упрощает задачу нормального поведения при родах. Если жеищина уже зиает не только своего врача, ио и акушера, то психологически ей будет легче при рождеиии ребенка.

Поскольку большииство из акушерок являются женщинами, роженица может без стеснения задавать самые интимные вопросы, на которые получит дельный ответ. Еще одно из преимуществ раннего знакомства со своим акушером заключается в том, что последний обычно не склонен к спешке во время родов по сравнению с загруженными работой докторами.

Итак, как же выбрать врача-акушера для успешных родов? Где найти безупречного доктора? Можно обратиться за советом к своему гинекологу, которого женщина посещала еще задолго до своей беременности. Выбор подходящего врача должен основываться на многих критериях. Прежде всего нужно посоветоваться с близкими или с подругами, которые уже прошли этот важный этап жизни. Возможно, они подскажут, где можно найти прекрасного специалиста.

Очень важно, чтобы врач разделял ожидания женщины относительно течения родов, обсудил с ней все этапы родов, необходимость применения обезболивающих средств и заранее помог решить многие вопросы, которые возникнут в родильном доме.

Хорошие врачи прекрасно осознают, что нужно в данный момент беременной женщине, они способны не только оказать медицинскую помощь в подготовке к родам, но и эмоционально поддержать. Опытный специалист всегда выслушает и поможет решить возникшие проблемы.

В заключение еще раз стоит повторить то, что обращение к доктору при первых признаках беременности поможет женщине должным образом подготовиться к такому ответственному шагу в жизни, как рождение ребенка.

К тому же своевременное обследование у гинеколога и постоянное медицинское наблюдение являются залогом успешного протекания беременности. Только современная медицина обладает достаточными возможностями для выявления и даже лечения различных заболеваний и патологий плода, и только хорошо знающий женщину врач поможет как физически, так и психологически подготовиться к появлению ребенка на свет, а также предупредит угрозу выкидыша.

В наше время женщина имеет полное право сама выбирать себе гинеколога, который будет консультировать ее на протяжении всей беременности и принимать роды.

Нужно выстраивать со своим врачом положительные взаимоотношения, полностью доверить ему наблюдение за своим организмом и за организмом будущего ребенка. Только взаимопонимание и полное доверие является залогом успешных родов, без каких-либо патологий.

Клинику для родов тоже нужно выбирать с большой тщательностью. Желательно, чтобы она была оснащена современным оборудованием, обладала хорошо подобранным медицинским персо-

иалом, который всегда смог бы оперативио оказать помощь при непредвидеиных обстоятельствах.

Не стоит полагаться на миогочисленные советы подруг и близких по поводу беременности. Многое из того, что было примеиимо для них, может оказаться совершенно вредным для другого ченловека. Только опытный врач подскажет, какой образ жизии иадо вести и что делать во время вынашиваиия ребеика.

Контролируемая беремениость — иеобходимость в иаше непростое время.

Глава 14
Готовимся к родам

ГДЕ РОЖАТЬ?

Роды — это физнологнческнй процесс, во время которого пронсходит нзгиаиие из матки плода, плаценты с оболочкамн н околоплодиых вод через родовые пути.

Фнзнологнчески роды (partus marutus normalis) наступают в среднем через 280 дней (илн 40 недель) после наступления беремениости, когда плод становнтся зрелым н вполне способным к самостоятельному существованию.

Плод надежно защищен организмом матерн от опасностей окружающей среды. Ои находится в условиях постоянной температуры, влажности, достаточного н равиомерного поступления питательных веществ. Все это позволяет полностью завершить его развитие в организме матерн. Чем больше роженнца бонтся предстоящих родов, тем трудиее ей будет взять себя в руки в самый крнтический момент. Ученые доказалн, что родовые болн нередко являются следствнем именно подобных размышлений.

Беременной необходимо научиться расслаблять мышцы своего тела прн помощи спецнальных упражненнй. Но не каждой женщине это под силу. Некоторые обладают подобным уменнем от прнроды. Существует тенденцня: чем выше уровень образованности женщины н чем больше расшатана ее пснхнка, тем сложнее будут проходить роды. Именно поэтому очень важно, чтобы беременность проходила в максимально спокойной обстановке.

Беременные женщнны в основном озабочены двумя проблемамн: «Больно ли это?» н «Откуда вы знаете, когда это начнется?» На первый вопрос можно ответнть утверднтельно. Да, будет больно, особенно в первые несколько часов, ио все же терпимо. Второй вопрос более важен, но как ответить на него, когда вы илн уже собралнсь в роддом, или находитесь там?!

Существует несколько признаков прнблнжающнхся родов. Напрнмер, за два дня до родов женщина может почувствовать непреодолимое желанне убрать свой дом или разморозить холодильннк. Как нн смешно, ио такнм образом прнрода дает ей понять, что она готова к появлеиию ребенка на свет.

Другим показателем того, что леди прнближается к заветной дате, может служить постоянное н усиливающееся состояние некоторого

волнеиия. Но это вполне обосиовано: 1) оиа спит иемного и ие очень хорошо; 2) ей надоело быть объектом биологического эксперимента; 3) оиа чувствует себя подавленно, знает, что в иастоящий момент иет выхода из этого состояния, и начинает осозиавать, что гораздо легче, когда ребенок иаходится внутри, чем когда ои уже родится.

Предшествеиником приближающихся родов является отхождеиие вод. Как только это произошло, стоит иемедлеиио звонить в больиицу. Тем, кто самостоятельио решил добраться до больиицы, иикогда ие следует пытаться сидеть за рулем по дороге в роддом. Если кажется, что схватки ие такие сильиые и жеищииа сможет управлять машииой, ей все равио ие стоит садиться за руль, потому что ситуация при родах меняется очеиь быстро. Женщины в этом состоянии иапомииают пьяных: им кажется, что они все делают правильио и вполие отвечают за свои действия, однако иа самом деле редко владеют ситуацией.

Главиый совет, который можио дать жеищииам, собирающимся рожать, — это попытаться постоять под душем перед отправлеиием, потому что пройдет иемало времеии, пока сиова представится такая возможиость. Нельзя прииимать ваииу, если леди увереиа, что воды уже отошли: можно занести инфекцию в матку.

Перед тем как отправиться в больиицу, стоит позаботиться о том, что взять с собой. Во-первых, одежда должна быть удобиой: что-иибудь простор иое. Блузка или платье должиы «дышать» и поглощать влагу. Обуться следует в туфли иа иизком каблуке, тем самым жеищиие удастся уберечь себя и своего малыша от иепредвидеиных травм. Во-вторых, свои украшеиия лучше оставить дома. В-третьих, иужио взять с собой домашиие тапочки. Тапочки должиы быть моющимися и удобиыми. Лучше, чтобы оии были плоскими, потому что после родов жеищииы ие скоро обретают равиовесие, и их иогам требуется отдых. Иногда после родов страшно пересыхают губы. Организм будет сильно обезвожеи в связи с большой потерей жидкости, а кроме того, врачи ие дают пить во время схваток и родов, чтобы ие вызвать тошиоту. Стоит взять с собой бальзам для губ. Ои предотвратит пересыхаиие губ и ие даст им потрескаться. Можно взять с собой также расческу и необходимый минимум косметики. Обязательио иаличие паспорта, страхового полиса и обмеииой карты беремениой.

Кроме своих вещей, иужио взять еще приданое для ребенка. Малышу иепремеиио поиадобятся рубашка-распашонка, пелеики, пииетки и одеяло.

Теперь смело можно отправляться в роддом.

Роды, как правило, проводятся в стационаре, где создаются все условия для оказания квалифицированной помощи. Акушерская помощь оказывается в родильных отделеииях городских и сельских больниц.

Роды ведет врач. Только в небольших учреждениях ведение нормальных родов поручается акушерке, которая вызывает врача при возникновении каких-либо осложнений.

Очень важно выбрать клинику, врачам которой можно полностью доверять, а медперсоиал которой не вызывает нареканий. В некоторых медицинскнх учреждениях сейчас допускается присутствие мужа при родах. Это великолепная возможность для женщины почувствовать себя уверенно, да и мужчина, увидев, что приходится перенести жене, начинает относиться к ней и к будущему ребенку с большей теплотой, пониманием, нежностью и привязанностью.

Роженицы обычно поступают в родильный дом в начале периода раскрытия шейки матки с обменной картой на руках, в которую врачом консультации внесены необходимые данные о течении беременности.

В предродовой комнате уточняют анамнестические данные, проводят дополнительный осмотр роженицы (оцениваются телосложение, конституция, форма живота, крестцового ромба и т. д.) и детальное акушерское обследование. Обязательно определяют группу крови, резус-фактор, производят исследование мочи и морфологической картины крови. На основании этих данных составляется акушерский диагноз.

Роженицу укладывают в постель. Вставать разрешается только при неотошедших водах, не очень сильных и не очеиь частых схватках н при условии фиксации головки ко входу в таз. В случае отсутствия какого-либо из этих явлеиий роженица лежит в постели на спине или иа боку в наиболее удобном для нее положении. Это способствует сгибанию головки и опущению ее в таз. На спине рекомендуется лежать в положении, близком к сидячему.

За состоянием роженицы тщательно следит врач. Он осведомляется о ее самочувствии (степень болевых ощущений, усталость, головокружение, головная боль, расстройства зрения и др.), выслушивает сердечные тоны плода. Систематически исследуется пульс роженицы. Температуру тела измеряют 2—3 раза в сутки. Рекомендуется считать схватки.

В период раскрытия проводятся наружное акушерское и влагалищное исследования. Наружные половые органы роженицы обмывают дезинфицирующим раствором не реже 1 раза за 5—6 ч, а также каждый раз после мочеиспускания и дефекации.

Роды сопровождаются большой затратой энергии, поэтому роженица нуждается в полноценном питании. Легкоусвояемую пищу (кисели, бульон с яйцом, манная каша, булка, молочные продукты, сладкий чай и др.) дают небольшими порциями. Нередко роженицы отказываются от еды. В таких случаях необходимо разъяснить вред голодания и важность своевременного приинятия пищи. Очень важно для роженицы сохраиять спокойствие, бодрость и уверенность в благополучном исходе родов.

В периоде раскрытия применяется обезболивание родов. Все современные методы обезболивания родов можно разделить на две группы: 1) психопрофилактическая подготовка к родам; 2) методы обезболивания при помощи фармакологических средств. К первой группе примыкает метод словесного воздействия внушением (гипноз). Вторая группа включает применение аналгезирующих, нейроплегических, психотропных средств, регионарной и проводниковой анестезии. Обезболивающие средства вводят внутрь, через легкие (ингаляция), прямую кишку, подкожно, внутривенно и т. д.

Обезболивание с помощью фармакологических средств требует особо тщательного наблюдения за состоянием роженицы, сердцебиением плода и характером родовой деятельности. Если возникают какие-либо нарушения, введение обезболивающих средств прекращается.

С целью обезболивания родов применяются текодин, лидол, изопромедол, баралгин и др.

В период изгнания роженицу укладывают на специальную кровать. Родильные кровати имеют более или менее сложную конструкцию: они выше обычных, причем высота регулируется по потребности. Роженица лежит на родильной кровати в удобном для нее положении на спине. К концу периода изгнания роженица лежит на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Головной конец кровати приподнимают; высокое положение верхнего отдела туловища облегчает потуги, что способствует более легкому прохождению предлежащей части плода через родовой канал.

Если роды ведутся не на родильной кровати, под голову и плечи роженицы следует подложить дополнительную подушку. Во

время потуг рожеиица должиа ступнями иог, согиутых в коленях, упираться в кровать, руками держась за края кровати.

Совсем иедавио в медицине появилась иовая методика рождения ребеика — сидя. Это очеиь удобио для самого ребеика, а также для рожеиицы, так как в таком положеиии оиа испытывает гораздо меиьше боли. Чем удобеи этот метод? Учеиые доказали, что в положеиии лежа матка роженицы иедостаточно раскрывается для появления ребеика иа свет. А в сидячем положеиии это происходит гораздо быстрее и безболезиеииее. К сожалеиию, этот метод ие используется в иашей страие широко.

Не всему иовому в иашей медициие, к сожалеиию, можно доверять. Существует противоречивое миеиие отиосительио родов в воде. Считается, что это благоприятно сказывается иа состояиии рожеиицы в момент родов, ио опасиость велика. Во-первых, состав воды и плодовой жидкости различеи. Во-вторых, очень сложио соблюсти все меры дезиифекции. И в-третьих, ие всегда быстро удается извлечь ребеика из воды, что приводит к иеблагоприятным последствиям.

КАК РОЖАТЬ?

Природа всегда предупреждает будущую мать о приближеиии родов иачалом схваток. Жеищииа, роды которой иачались с сильных схваток, может ожидать, что ребеиок у иее появится быстрее, чем у рожеиицы, которая испытывает слабые боли. Более быстрыми роды будут также у жеищииы с широким тазом. Одии из самых осиовиых факторов — это тот, какими по счету являются для жеищииы эти роды. Самые первые роды длятся дольше всего. В среднем продолжительиость всех родов около десяти часов. При этом самые длинные длятся ие более 24 ч, а самые короткие — всего три-четыре часа.

О приближеиии родов жеищииа может судить по ряду следующих предвестников.

1. За 2—3 иедели до родов дио матки опускается; в связи с этим жеищиие стаиовится легче дышать.

2. Предлежащая часть плода также опускается; у первородящих головка ребеика плотно прижнмается ко входу в таз или даже вступает в иего малым сегмеитом. Накаиуие родов матка расположеиа по оси таза, сильио размягчеиа иа всем протяжеиии, включая

область внутреннего зева, влагалнщную часть. У повторнородящих шеечный канал пропускает палец. Усилнвается секреция желез слнзнстой оболочки каиала шейки матки.

3. Перед родамн нередко отмечается выделение из влагалнща тянущегося, слнзнстого секрета желез шейки маткн.

4. В конце беременности многне женщнны начннают ощущать сокращения маткн, прннимающие перед родамн характер тянущих болей в областн крестца н ннжней частн жнвота. Схватки-предвестникн отлнчаются от родовых схваток: оин слабые, короткие, нерегулярные, не прнводят к сглажнваиню шейкн матки, раскрытню зева н образованию плодного пузыря.

5. Масса тела перед родамн понижается. Это объясняется выведеннем воды нз органнзма.

Наиболее яркие предвестннкн родов — нерегулярные сокращення маткн н выделенне нз влагалнща шеечной слнзн (слнзистая пробка). Начало родов характернзуется началом болезненных сокращеннй мускулатуры маткн, сначала через регулярные промежуткн в 10—15 мин, а затем через более короткие ннтервалы временн. Этн сокращения называются схваткамн.

Когда начннаются схватки, не следует паннковать, даже еслн они начались средн ночн илн далеко от родильного дома. Не тратя временн на суету н страхн, нужно спокойно собираться н отправляться в роднльный дом.

Чем дальше от роддома находнтся женщнна, тем раньше следует пускаться в путь. Еслн существовали какие-то отклонения от нормального течення беремеиностн, то врач женской консультацнн должен порекомендовать заблаговременную госпнталнзацию до появлеиия прнзнаков наступления родов.

Иногда, до появлення схваток, пронсходнт разрыв плодных оболочек. Прн этом из влагалнща вытекает некоторое колнчество светлой жидкостн. В такнх случаях речь идет о дородовом нзлнтнн околоплодных вод. Это не очень хорошо, потому что нсчезает барьер перед полостью маткн, где находится ребенок, н, следовательно, создается рнск проннкновеиия мнкробов в матку и заражения плода. Женщина, у которой пронзошло нзлнтне вод, должиа быть доставлена в роддом как можно быстрее.

Роды — это процесс прохождения ребенка по родовым путям. Органнзм женщины готовнтся к родам на протяженнн всей беременностн. В кровн появляются гормоны, действне которых на матку прнводнт к ее мышечным сокращениям, в результате чего пронс-

ходит раскрытие шейки матки и продвижение ребенка вниз. В мягких тканях родовых путей изменяются обменные процессы, ткани становятся более эластичными и растяжимыми. Даже хрящи, соединяющие кости таза, становятся менее жесткими, и родовой канал делается чуть-чуть более просторным. Роды всегда сопровождаются потерей некоторого количества крови, но, поскольку во время беременности объем крови в организме женщины увеличивается почти в 1,5 раза, для нее эта кровопотеря является практически неощутимой.

В родах различают три периода: первый — период раскрытия, второй — период изгнания, третий — последовый период.

Период раскрытия начинается с первыми регулярными схватками и заканчивается полным раскрытием наружного зева шейки матки.

Период изгнания начинается с момента полного раскрытия шейки матки и заканчивается вместе с рождением ребенка.

Последовый период начинается с момента рождения ребенка и заканчивается изгнанием последа.

А теперь поговорим об этом подробнее.

1. Период раскрытия.

К началу родов матка занимает почти всю полость живота, растягивает брюшную стенку, отклоняется одной из боковых поверхностей вправо или влево и кпереди.

В первом периоде родов происходит постепенное сглаживание шейки матки, раскрытие зева шеечного канала до степени, достаточной для изгнания плода из полости матки, установления головки во входе таза.

В этот период женщина ощущает схватки. Благодаря схваткам происходит раскрытие шейки матки, необходимое для выталкивания из полости матки плода и последа. Схватки возникают непроизвольно, роженица не может управлять ими по своему желанию. Каждая схватка развивается в определенной последовательности: сокращения матки постепенно нарастают, достигают наивысшей степени, затем происходит расслабление мускулатуры, переходящее в родовую паузу. При исследовании рукой можно заметить, как матка уплотняется, становится твердой, потом постепенно расслабляется.

В начале родов каждая схватка продолжается 10—15 с, к концу их — в среднем $1^1/_2$ мин. Паузы между схватками в начале родов длятся 10—15 мин, затем укорачиваются; к концу периода изгна-

ния плода схваткн наступают через 2—3 мнн н даже чаще. Во время схваток у роженнцы возрастает внутрнматочное давление.

Очень важно помнить о том, что роженнца должна с самого начала полностью доверять врачу н акушерке, ведущим роды, и полностью следовать нх указаниям. Когда начинаются схватки, женщнне необходимо глубоко дышать, а в промежутке между схватками — максимально расслабляться.

2. Пернод изгнания.

Он является для ребенка самым крнтичным. После излнтия вод схваткн ненадолго прекращаются. Стенки матки становятся толще н теснее сопрнкасаются с плодом. Обычно в конце беременностн перед родамн ребенок поворачнвается в матке вниз головой, но иногда он может остаться в другом положенни — головой вверх. В первом случае он появляется на свет головой вперед, а во втором — сначала выходят ягоднцы и ногн.

Женщнна в период изгнання должна помогать ребенку. В момент наступления очередной схваткн, которая является важнейшнм компонентом нзгоняющнх снл, необходимо сделать глубокнй вдох полной грудью, закрыть рот н тужиться нзо всех сил.

Очень важно точно соблюдать указания врача. Еслн начннать тужиться слншком рано н без контроля, то можно рано почувствовать усталость, роды затянутся, н вы будете страдать.

Вторым компонентом нзгоняющих сил являются потугн — сокращенне поперечно-полосатых мышц брюшного пресса н днафрагмы. Потугн наступают рефлекторно вследствне раздражения предлежащей частью плода нервных элементов, заложенных в шейке маткн. Возннкают потугн непронзвольно, но вы можете нх регулировать (усилнвать нлн тормознть), н играют роль только в перноде изгнания плода н в послеродовом перноде. Во время потуг у роженицы повышается внутрибрюшное давление.

Когда ребенок появился на свет, он начннает крнчать, и это означает, что он делает первый в своей жнзнн вдох. Крнк новорожденного — это его дыханне. Как только ребенок рождается, пуповнну, посредством которой он был связан с маткой, пережнмают н перерезают. Ребенку не нужно больше быть связанным с органнзмом матерн — ведь теперь он получает кнслород через свон собственные легкне, а кормить его будут грудью илн из бутылочки.

3. Последовый пернод.

Через несколько мннут после рождення ребенка наступает период рождення плаценты и плодных оболочек. Есть такое выраже-

ние: «родился в рубашке», так говорят о счастливом человеке. Если во время родов не пронзошло разрыва плодных оболочек, что бывает крайне редко, то ребенок так н рождается в плотной оболочке — «рубашке». Еслн не освободить его от нее, он не сможет начать дышать самостоятельно н может погнбнуть.

В последовом перноде пронсходнт отделенне плаценты н оболочек от стенок матки н нзгнанне отслонвшегося последа из матки через родовые путн.

Через несколько мннут после рождения ребенка начинаются последовые схваткн. Прн последовых схватках сокращается вся мускулатура матки, включая и область прнкрепления плаценты, которая называется плацентарной оболочкой. Плацента не обладает способностью к сокращенню, поэтому пронсходнт ее смещение от сужнвающегося места прнкрепления. С каждой схваткой плацентарная площадка уменьшается, плацента образует складки, выпячивающиеся в полость маткн, н, наконец, отсланвается от ее стенки. Плацента отслаивается в так называемом спонгиозном (губчатом) слое.

Нарушенне связи между плацентой н стенкой маткн сопровождается разрывом маточно-плацентарных сосудов в области отделившегося участка плаценты. Кровь, излнвшаяся из сосудов, накапливается между плацентой и стенкой маткн н способствует дальнейшему отделенню плаценты от места прнкрепления. Отделение плаценты от стенкн маткн пронсходнт лнбо с ее центра, лнбо с ее края.

Плацента выходит из нижних половых путей ннжннм краем вперед; расположенне оболочек сохраняется в том виде, в котором они находилнсь в матке (вводная — внутрн, децидуальная — снаружн). Отделение плаценты нным образом встречается реже.

Изгнанию последа, отделившегося от стенок матки, кроме схваток, способствуют потугн. Рефлекторное сокращение брюшных мышц пронсходнт в результате смещения отделнвшейся плаценты в нижннй сегмент маткн н во влагалнще н раздражения рецепторов указанных отделов родовых путей. В процессе отделения последа вспомогательное значение нмеют тяжесть самой плаценты н образовавшаяся ретроплацентарная гематома.

Прн нормальных родах отделение плаценты от стенки матки наблюдается только в третьем перноде родов. В первом н во втором периодах родов отслойки плаценты не пронсходнт, несмотря на сильные схваткн и присоеднненне потуг в перноде нзгнания

плода. Объясняется это тем, что место прикрепления плаценты в период раскрытия и изгнания сокращается меньше, чем другие отделы матки; отделению плаценты препятствует также внутриматочное давление.

Последовый период характеризуется выделением крови из маточно-плацентарных сосудов, целость которых нарушается при отслойке плаценты. При нормальном течении последового периода кровопотеря составляет 100—300 мл, в среднем 250 мл. Эта кровопотеря физиологична и естественна, она не оказывает отрицательного влияния на организм женщины. После изгнания последа матка приходит в состояние длительного сокращения, сократившиеся маточные волокна и пучки сдавливают просвет зияющих сосудов, в связи с чем кровотечение прекращается.

Обычно плодные оболочки с плацентой рождаются уже после появления на свет ребенка. Когда малыш уже находится на руках акушера, мышцы матки сокращаются, закрываются кровеносные сосуды и прекращается кровотечение. Врач внимательно осматривает плаценту и оболочки. В случае, если возникает сомнение в том, что плацента или оболочки выделились полностью, производится проверка вручную полости матки. Эта манипуляция производится под наркозом. Проверяется также, не произошло ли в родах разрывов мягких тканей родовых путей, и в случае необходимости накладываются швы.

В тяжелых случаях, когда естественные роды невозможны по ряду причин, назначают так называемое кесарево сечение. Этой операции не стоит бояться, особенно если женщина доверяет компетентности своего врача, а иначе быть не должно.

Глава 15
Мифы и правда о кесаревом сечении

Кесарево сеченне — операцня, которая заключается в нзвлеченнн плода нз маткн после ее хнрургнческого рассечения. Вообще существует два внда кесарева сечення: брюшное н непосредственно влагалнщное. До недавнего временн в большннстве своем врачн нспользовалн брюшное сеченне. Существенный недостаток его заключался в том, что после операцнн оставался довольно большой н неэстетичный шов, который располагался практнческн вдоль всего жнвота.

Но медицнна не стонт на месте, н сейчас женщннам не прнходнтся особо волноваться по поводу ужасных швов: следы хнрургнческого вмешательства практнчески незаметны, поскольку врачамн нспользуются новейшне разработкн н матерналы.

Попытаемся разобраться, для чего же все-такн нужно кесарево сеченне, н нужно лн оно вообще? В теченне довольно продолжнтельного временн к этой операцнн относнлнсь довольно настороженно, н допускалась она только в случаях так называемых абсолютных показаннй к ней. Подобнымн счнталнсь такне патологическне состояния, когда просто невозможно было нзвлечь доношенный плод через естественные родовые путн.

В настоящее время показания к проведенню кесарева сечення значнтельно трансформнровалнсь. Во многом нзменилось отношенне к этой операцнн н самнх роженнц. Еслн раньше сеченне воспрннималось как нечто страшное н ужасное, связанное с тяжелейшнмн патологнямн, то сейчас женщнны зачастую добровольно соглашаются на хнрургнческое вмешательство, особенно впечатлнтельные н боящнеся болн.

Большннство подобных операций пронзводнтся по разлнчным показаниям как со стороны плода, так н со стороны будущей мамы. С проведеннем операции рнск для ребенка макснмально снижается.

Вот перечень основных прнчнн, по которым операцня просто необходнма:

— очень узкнй таз;

— разлнчные опухоли влагалнща, маткн, труб, янчнннков, кншечннка, лнмфатнческнх узлов;

— операция (кесарево сечение) в предыдущих родах;

— частичное предлежание плаценты, из-за которого у роженицы может измениться общее состояние организма, в частности снизиться артериальное давление;

— преждевременная отслойка плаценты;

— затянувшиеся роды (слабые схватки и т. п.);

— тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;

— гипертоническая болезнь в тяжелой форме;

— крайне тяжелые формы токсикозов второй половины беременности;

— поперечное положение плода;

— роженицы из группы риска: первородящие в возрасте старше 35 лет, особенно с длительным бесплодием, неблагоприятным завершением предыдущих родов, с тяжелой формой сахарного диабета;

— неправильное предлежание или высокое прямое стояние головки;

— состояние агонии или внезапная смерть беременной.

На некоторых показаниях, как на более важных, остановимся подробнее. Например, узкий таз. У некоторых женщин с возрастом он немного расширяется, поэтому важен возраст роженицы. В настоящее время существенную помощь оказывает ультразвуковое исследование (УЗИ). С его помощью можно узнать размеры головки плода и соотнести их с размером таза будущей мамы.

Опухоли половых и многих других органов будут мешать извлечению плода естественным путем. В таких случаях наиболее оптимальным решением является операция кесарева сечения, причем в сочетании с удалением опухоли. При этом, если женщина по той или иной причине против операции, следует ей разъяснить, что операция понадобится в любом случае. Во-первых, чтобы извлечь плод, во-вторых, чтобы удалить нежелательную опухоль. И так как из двух зол нужно выбрать меньшее, то просто необходимо согласие на операцию в сочетании с удалением опухоли.

Если роженица находится в состоянии агонии или же наступила смерть, то в таких случаях плод может быть извлечен живым лишь в течение ближайших 8—10 мин после смерти матери.

Операция кесарева сечения требует соблюдения нескольких обязательных правил. Во-первых, врач-гинеколог должен предварительно ознакомиться с общим состоянием беременной и обратить особое внимание на сердечно-сосудистую систему, органы

дыхаиия, почки и группу крови. Во-вторых, очеиь важио выбрать момент операции и методы обезболиваиия. Если оперативиое вмешательство по тем или иным причииам происходит в срочиом порядке и рожеиица недавио принимала пищу, то обязательио иужно промыть желудок перед обезболиваиием, потому что существует вероятность того, что рвотные массы попадут в дыхательные пути.

До недавнего времеии операцию в большиистве своем производили уже после иачала родовой деятельиости, т. е. в момент схваток. Современный уровень медицины позволяет ие дожидаться иачала родовой деятельности и раскрытия матки, а производить кесарево в самом конце беременности. Но, если все же по какой-то причине врачи вынуждеиы проводить операцию во время родов, она должна быть произведеиа своевременно и в оптимальные сроки.

Следует обратить пристальное внимаиие и иа такой вопрос, как виды обезболиваиия, или аиестезия. Раиьше основным методом обезболиваиия являлась местная анестезия, т. е. рожеиицу обкалывали медикамеитами в области живота. Разумеется, рожеиицы ие чувствовали сильной боли, ио все же очень уж иеприятио, когда чувствуешь, что тебя в буквальиом смысле разрезают.

Сейчас к кесареву сечеиию относятся более серьезио, т. е. как к любой операции, требующей общего наркоза.

Замечательно, если у будущей мамы окажется личный аиестезиолог, причем высококвалифицированный и опытиый. Отличить иастоящего профессионала от любителя довольно просто. Во-первых, опытиый аиестезиолог обязан проииформировать рожеиицу о возможных последствиях. Во-вторых, он должен знать, иет ли у будущей мамы каких-либо серьезных заболеваиий или аллергии и все эти сведеиия учесть при выборе того или иного вида иаркоза.

Послеоперациоииый период в основиом проходнт без каких бы то ни было видимых осложнений. Но все же в ряде случаев могут возникнуть небольшие неприятности в виде рвоты, иарушеиия деятельности сердечно-сосудистой системы или маточиого кровотечеиия. Поэтому врачу так важно получить о роженице максимум сведеиий. Только в таком случае он может обеспечить ей иадлежащий уход.

Если состояние организма нормальное, то женщине начинают систематически прикладывать ребеика к груди. Это нужио для того, чтобы малыш быстрее привык к подобиому способу кормлеиия и чтобы у мамы как можно скорее начало вырабатываться достаточное количество молока.

В последующие дни уход за роженицей будет сочетаться с необходимыми гигиеническими процедурами, в частности с обеспечением должного внимания к состоянию молочных желез.

Особенно это важно, если новорожденный ребенок — первенец. Также необходимо урегулировать деятельность мочевого пузыря и кишечника. Специальное лечение назначают в связи с той основной патологией (например, предлежание плаценты), которая и стала причиной операции.

Кесарево сечение — достаточно серьезная, но отнюдь не сложная операция, и на протяжении последних лет многие женщины сознательно идут на нее, хотя в народе бытует множество мифов, связанных с этой операцией. Появилось множество статей, где говорится о том, что стало производиться необоснованное количество кесаревых сечений, что вызывает у некоторых неподдельное возмущение.

Стоит ли возмущаться? Наверное, все-таки нет. Ведь многие женщины, решившие рожать так называемым естественным путем, потом все равно проходят через кесарево сечение, и нет никаких причин считать это источником разочарования. Ведь, по большому счету, все, что нужно любой женщине, — это родить крепкого, здорового ребенка, и совсем не важно, каким способом это сделать.

Некоторые роженицы без лишних слов соглашаются на оперативное вмешательство по той простой причине, что боятся растяжения мышц влагалища. Разумеется, такое растяжение имеет место, но только при первых родах. По прошествии некоторого времени у большинства женщин, если они соблюдают определенные требования, все встает на свои места. Если же чувствуется какой-либо дискомфорт или охлаждение мужа, то в этой ситуации не до ложного стыда. Стоит набраться смелости и напрямую спросить, чувствует ли он какое-либо различие.

Но и тут существует вероятность того, что он просто-напросто солжет, дабы не ранить чувства жены. Его дальнейшая сексуальная жизнь может претерпеть изменения от слишком честного ответа. Но не стоит рыдать и вдаваться в панику.

В настоящее время после родов врачи, зачастую даже без просьбы рожениц, стараются зашить разрывы, если таковые вообще имеются, покрепче, и это служит как бы успокоительной наградой женщине. Если секс не доставляет прежнего бурного удовольствия, потому что влагалище очень уж растянулось, то нужно

иезамедлительио обратиться к врачу. В иастоящее время существуют простые хирургические процедуры, которые легко поправят это ие очеиь приятиое состояиие.

Существует еще одно ощущеиие, которое миогие жеищииы отиосят к категории расслабленного влагалища. Это слабость мочевого пузыря, которая имеет свои пределы. Например, тысячи жеищии даже чихиуть ие могут после вагииальиых родов, ие говоря уже о других естествеииых потребиостях организма. Поэтому миогие, иаслушавшись различиых баек пополам с правдой, решаются иа кесарево сечеиие. Прежде чем отправиться к врачу иа коисультацию по поводу операции в иадежде сохраиить мочеполовую систему и влагалище в частиости, стоит все тщательиейшим образом обдумать. В жизии миогие вещи требуют той или ииой расплаты, ио люди добровольио за иих платят. Взять, иапример, тот же солиечный загар. Практически все зиают, что это яд для кожи, и все же кто откажется провести отпуск на Гавайях?

Еще один миф о кесаревом сечеиии — это то, что после даниой операции остается огромиый, ужасный, уродующий все тело шов. Хотя стоит оговориться, что до иедавиего времеии это было правдой, поскольку шов был действительио большой и иесколько иеэстетичиый, причем располагался ои практически вдоль всего живота. Но современиые врачи зашивают так, что шва ие видио даже из самых открытых трусиков и купальииков. Да и без одежды жеищииы с таким швом выглядят иичуть ие хуже других.

Сейчас рожеиицам не приходится терпеть даже такую ие совсем приятиую процедуру, как снятие швов, поскольку разрез зашивается специальными иитками, иазывающимися кетгут, которые через определениое количество времеии сами рассасываются. Разумеется, придется иесколько повозиться с обрабатыванием шва.

Пока женщина находится в стациоиаре, делать это будут опытиые медсестры под присмотром ие меиее опытиых врачей. Дома же жеищииа должиа сама обрабатывать шов каждый деиь йодовым или спиртовым раствором во избежание различиых иифекций, подстерегающих еще ие совсем окрепший жеиский оргаиизм буквальио на каждом шагу.

Сейчас миого говорят о том, что если ребенок ие проходит через естествеииые половые пути, а извлекается из чрева матери посредством операции, то это служит причииой того, что у иего будут различные нервные расстройства. Это утверждеиие скорее правда, чем вымысел. Действительио, дети, появившиеся иа свет

посредством кесарева сечения, более нервные, поэтому весь первый год жизни они наблюдаются у микроневропатолога, который назначает курс лечения, в большинстве случаев заключающийся в принятии лекарств и успокаивающих трав.

Стопроцентный миф о кесаревом сечении — миф о том, что женщины, прошедшие через операцию, не в полной мере ощущают радость материнства, поскольку, в отличие от рожавших естественным путем, в самый ответственный момент находятся под воздействием наркоза и ничего не чувствуют. Не стоит беспокоиться, несмотря на то, каким путем женщина рожает, она одинаково сильно будет любить свое чадо, ведь материнская любовь — самая сильная любовь на свете, и на нее ничто не повлияет.

Естественно, любая мать любит своего ребенка, но не всегда одинаково. Мама, которая в течение многих часов укачивает малыша на руках, просто не имея возможности прилечь или поспать, может почувствовать раздражение и что-то близкое к тому, чтобы отдать ребенка куда-нибудь, хотя бы на время. Если бы наши друзья или любимый человек были бы столь же требовательны и эгоистичны, как новорожденный, и столь же безразличны к нашему благополучию, то нет никаких сомнений в том, что каждый человек постарался бы поскорее от них отделаться (хотя впоследствии большинство мам обнаружат, что терпимо относятся к плохому поведению собственного ребенка).

Здесь, скорее всего, дело не в том, каким путем ребенок появился на свет и чувствовала ли мама при этом боль или нет. Речь идет о так называемой послеродовой депрессии, которую в той или иной мере испытывают практически все женщины. Даже самые собранные и организованные мамы после рождения ребенка, особенно первенца, зачастую теряют над собой всякий контроль. Все это в сочетании с хроническим недосыпанием и больными сосками способно выбить из привычной колеи любую мать.

Как поправить это положение? Универсальных способов не существует. Самое лучшее — смириться со своими ограниченными возможностями (ведь это не навсегда) и принять помощь от родных и друзей.

Еще одна причина, по которой некоторые женщины отказываются от кесарева сечения, — страх, что им впоследствии нельзя будет больше рожать, а ведь многие хотят иметь по двое и более детей. Это тоже в какой-то мере из разряда мифов. Считается, что после операции естественным путем можно рожать только по про-

шествии семи лет. И это действительно так. Но ведь из всякого правила есть исключения, и если женщина вполне здорова, чувствует себя отлично и добровольно желает испытать вторую беременность, то никто не будет заставлять ее идти на ее прерывание.

Но все же существует одно но: должно пройти хотя бы два-три года. При использовании кесарева сечения существует так называемый предел, т. е. после пяти операций маточные трубы просто-напросто зашивают, и у женщины больше не будет возможности иметь детей. Иногда это делается без согласия самой роженицы во избежание различных последствий и осложнений.

Существуют запланированные и незапланированные операции. Некоторые женщины «тянут» до конца, решив родить сами. И затем, в ходе не совсем удачных родов, им все равно производят кесарево сечение. Если есть показания к операции, о которых велась речь в самом начале, то не стоит рисковать своим здоровьем и здоровьем ребенка, а лучше сразу согласиться на сечение. Ведь, когда операция запланирована, врачи заранее к ней подготовлены, да и сама роженица приезжает в роддом в назначенное время в более-менее спокойном состоянии.

Многие не соглашаются на кесарево сечение по достаточно эгоистической причине. Этой причиной является более продолжительное нахождение в роддоме. Действительно, женщин, рожавших естественным путем без каких-либо серьезных осложнений, выписывают домой примерно через неделю, в то время как перенесших операцию — через 9—10 дней. Но неужели два-три дня что-то решают? И стоит ли подвергаться большому риску и рисковать здоровьем малыша, отказываясь от операции?

Вообще, по большому счету, женщина сама решает, какой путь родов ей выбрать. И иногда все девять долгих месяцев ее страшит мысль об операции. Для многих женщин беременность — пора разочарования и тревоги, поскольку мечты о нормальных родах терпят крах и надежда на достойный ответ вызову природы не сбывается. Это чувство разочарования гораздо сильнее, чем перспектива того, что живот разрежут ножом. И действительно, многие ощущают себя лишенными одного из самых величайших жизненных переживаний.

Раздел III

Послеродовой период

Глава 16
Первые дни послеродового периода

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ

Послеродовой период продолжается приблизительно семь недель и начинается с момента изгнания последа. В течение всего этого времени в организме женщины совершаются очень важные и серьезные физиологические процессы. К ним можно отнести практически все изменения, возникшие в половых органах, а также в нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и многих других системах в связи с беременностью и последующими родами.

Необходимо отметить, что в послеродовой период у женщины происходит формирование чувства материнства и полная перестройка поведения. В этот момент организм почти полностью возвращается к тому состоянию, которое было характерным до беременности. Единственные изменения, которые не проходят и являются последствием беременности и родов, — складчатость влагалища, щелевидная форма наружного зева, величина и форма молочных желез и некоторые другие.

Какие же трансформации происходят в женском организме? Наиболее значительные из всех в послеродовом периоде наблюдаются со стороны половой системы, и особенно матки. В первые часы после родов матка начинает усиленно сокращаться. Она постоянно находится в повышенном тонусе, периодически возникают сокращения ее мускулатуры, так называемые послеродовые схватки, которые способствуют значительному уменьшению размеров матки.

Стенки матки в это время утолщаются, она приобретает шарообразную форму. Ее сокращения происходят с убывающей силой в направлении от дна матки к ее нижнему отделу. Внутренняя стенка матки после отделения плаценты представляет собой очень большую раневую поверхность. Но процесс обратного развития матки происходит быстро. В результате сократительной деятельности мускулатуры размеры матки уменьшаются.

Быстрота обратного развития матки зависит от очень многих причин: сюда можно включить и общее состояние женщины, ее

возраст, особенности течения беременности и родов, кормления грудью и т. д. Обратное развитие весьма замедлено у много рожавших и ослабленных женщин, женщин старше тридцати лет, после патологических родов, а также при неправильном режиме в послеродовой период. Если мама кормит ребенка грудью, ее матка будет сокращаться значительно быстрее, чем если она этого не делает. К концу шестой недели матка достигает нормальной величины.

При нормальном течении послеродового периода и регулярном кормлении ребенка грудью обратное развитие матки происходит правильно и медикаментозные средства, сокращающие ее, становятся излишними. Также для правильного развития матки следует следить за состоянием кишечника, вовремя опорожнять мочевой пузырь.

В процессе заживления внутренней поверхности матки у роженицы появятся послеродовые выделения — лохии. По существу они представляют собой раневой секрет. В первые дни после родов они содержат значительную примесь крови. На 3—4-й день они приобретают характер сукровичной жидкости. Уже к десятому дню выделения становятся светлыми и жидкими, без примеси крови. Постепенно уменьшается и их количество, к концу третьей недели они становятся скудными и на 5—6-й неделе прекращаются совсем.

Что касается маточных труб, то они быстро возвращаются в исходное положение, исчезает отечность и уменьшается количество крови в них. По мере сокращения матки трубы опускаются вместе с ней в полость малого таза и принимают свое обычное горизонтальное положение.

В послеродовом периоде яичники также подвергаются серьезным изменениям. В этот период заканчивается регресс желтого тела и начинается созревание фолликулов. У тех женщин, которые не кормят ребенка грудью, уже на 6—8-й неделе после родов может наступить менструация. В противном случае менструация может начаться значительно позже, через несколько месяцев или же только после того, как ребенок бросит сосать грудь. У некоторых кормящих женщин менструация может возобновиться вскоре после завершения послеродового периода. Но в большинстве случаев рано появившаяся менструация в дальнейшем не отличается регулярностью.

Первая менструация после родов зачастую бывает без овуляции, желтое тело не образуется. При последующих менструациях

процесс овуляции возобновляется и менструальная функция восстанавливается полностью. Однако не следует исключать возможности наступления овуляции и, как следствие, беременности в течение первых месяцев после родов.

В послеродовом периоде постепенно восстанавливается тонус стенок влагалища, сокращается его объем, исчезают отечность и наполнение влагалища кровью. В этот момент также заживают трещины, ссадины и разрывы, которые возникли во время родов на стенках влагалища, шейке матки и в промежности. Также постепенно восстанавливается тонус мышц тазового дна. Если во время родов были разрывы, то его восстановление замедляется. Здесь важно правильное наложение швов врачами, халатность может привести в дальнейшем к опущению стенок влагалища и матки.

Брюшная стенка будет постепенно укрепляться за счет сокращения мышц и наиболее растянутых тканей вокруг пупка. Затем растяжки на коже, из-за которых очень беспокоятся многие роженицы, станут белесоватыми. В этот период полезно носить бандаж. Если он отсутствует, можно заменить его полотенцем. Последнее следует подкладывать под спину так, чтобы нижний его край касался копчика. После этого нужно захватить концы полотенца, натянуть их и в момент выдоха и закрепить несколькими английскими булавками.

Что касается укрепления брюшного пресса, то в послеродовой период чрезвычайно полезно делать специальные физические упражнения, которые можно проводить еще в родильном доме. Данные упражнения способствуют также правильному и глубокому дыханию и улучшению кровообращения. В результате женщина почувствует себя бодрее, ее организм быстрее и лучше начнет справляться с изменениями, произошедшими во время беременности и родов.

Во время беременности в молочных железах происходят изменения, которые готовят их к секреции молока. В послеродовом периоде основная функция молочных желез достигает своего полного расцвета. В первые дни после родов из сосков можно выдавить только молозиво. Это густая желтоватая жидкость, которая очень богата белком и минеральными веществами, в молозиве намного меньше углеводов, чем в молоке. В нем также присутствуют витамины, антитела и ферменты.

Выделение молока у женщин начинается примерно на 2—3-й день после родов. В это время молочные железы становятся нагрубши-

мн и чувствительнымн, в них могут возннкнуть распнрающие болн, которые нередко отдают в подмышечную область.

Кроме молока, в молочных железах образуется еще н вещество, которое усилнвает сократнтельную способность маткн н способствует ее сокращенню в послеродовом периоде. Сокращения маткн также могут наблюдаться вследствне раздражения сосков прн кормленни грудью ребенка. Эти рефлекторные сокращения иногда ощущаются в виде схваток. Нередко онн бывают очень болезненнымн, но, как правило, возннкают только у повторнородящнх и много рожавшнх.

Многие опасаются кормнть ребенка грудью из страха, что она потеряет форму. Увы, уже поздно. Нужно прнмнрнться с тем, что грудь после родов уже не будет так упруга, как была раньше. Скорее всего, она станет меньше, чем была до беременности, н форма ее будет уже не той. Уже в самом начале беременностн увеличиваются н темнеют соскн. После родов онн возвращаются к прежнему размеру, но темный цвет сохраннтся навсегда.

Что касается общего состояния после родов, то прн нормальном их теченнн у женщины может появнться ощущенне усталостн и сонливостн. Прн наличнн травм мягких тканей родовых путей могут отмечаться непостоянные и слабые боли в областн половых органов н промежностн в местах разрывов и ссадин.

Температура тела в послеродовой период должна сохраняться нормальной. Иногда возможно однократное небольшое повышенне температуры тела, которое пронсходнт в связн с перенесенным нервным н фнзнческим напряженнем. Иногда повышение температуры в послеродовом перноде связано с проникновеннем мнкроорганнзмов в матку.

В послеродовом периоде восстанавлнвается обычная возбуднмость коры головного н спннного мозга, а также подкорковых центров. Функция желез внутренней секреции прнобретает тот же характер, который носнла до беременностн. Из организма начинают выводнться гормоны, которые вырабатывала плацента.

В первые неделн послеродового пернода повышается обмен веществ, в дальнейшем он приходит в норму. И уже на 3—4-й неделе послеродового периода основной обмен достнгает своего обычного уровня.

Постепенно начннает опускаться днафрагма, и сердце примет свое прнвычное положение. Плацентарное кровообращенне выключается, н вследствне этого объем кровн, проходящий через со-

суды матки, сокращается. В связи с этим облегчается работа сердца. В связи с опущением диафрагмы емкость легких увеличивается — и дыхание в послеродовом периоде становится нормальным.

Также исчезают те изменения состава крови и кроветворения, которые возникли в связи с беременностью. Правда, в первые дни после родов может наблюдаться незначительное увеличение числа лейкоцитов. Но постепенно состав крови становится нормальным.

У некоторых женщин в первые сутки после родов наблюдается задержка мочи. Они могут не ощущать позывов к мочеиспусканию или испытывать определенные затруднения. Все эти неприятности связаны с понижением тонуса мускулатуры, возникновением мелких кровоизлияний в шейке мочевого пузыря и его отечности в результате сдавливания между стенками таза и головкой плода. Также большую роль в задержке мочеиспускания играет расслабление брюшной стенки. Она не может оказывать сопротивления переполненному мочевому пузырю. Попадание мочи на область разрывов и трещин вызывает неприятное жжение.

В последующем мочевой пузырь родившей женщины может стать очень ленивым. Это еще одно явление, которое относится к категории расслабленного влагалища. В послеродовой период у некоторых женщин мочевой пузырь уже не выдерживает больших нагрузок. Они уже не смогут проспать всю ночь, чтобы не встать в туалет. Но на эти неприятности нужно смотреть как на возможность лишний раз посмотреть на своего спящего малыша.

Органы пищеварения в послеродовом периоде функционируют с небольшими перебоями. У кормящих матерей аппетит обычно повышен. Нередко после родов отмечаются запоры. Они происходят вследствие атонии кишечника. Понижение тонуса кишечника обычно связано с расслаблением брюшной стенки, ограничением движений при постельном режиме и нерациональным питанием.

Еще одна неприятная вещь, которая может обнаружиться в послеродовой период, — это геморрой. Он, как правило, возникает при сильных потугах и при большом размере плода. При этом геммороидальные вены расширяются, образуя геморроидальные узлы. В дальнейшем расширение этих вен исчезает, и геморроидальные узлы не сильно беспокоят. Лишь при ущемлении они увеличиваются, становятся отечными, болезненными и напряженными. В этих случаях необходимо посоветоваться с врачом. Возможно, он посоветует применять специальные мази или кремы, сделает кортизо-

новые инъекции. В настоящее время продаются медикаментозные геморроидальные прокладки, которые помогают содержать в чистоте эту область и будут способствовать уменьшению узлов. Полезно также принимать успокаивающие ванны.

Истина послеродового периода проста: беременность и рождение ребенка совершенно меняют тело женщины. Даже каждодневные упражнения по укреплению мышц живота и потеря всех набранных во время беременности килограммов все равно не помогут стать такой, как прежде. Это вовсе не означает, что она не будет выглядеть так же хорошо, как до беременности. На самом деле она может смотреться даже намного лучше, просто не будет такой, как прежде.

Еще одной неприятностью послеродового периода является выпадение волос. Не стоит беспокоиться по этому поводу, через несколько недель все пройдет. У многих женщин во время кормления ребенка грудью наблюдается внезапное изменение структуры волос, они становятся кудрявыми. Так же внезапно через некоторое время они распрямляются.

У некоторых наблюдается увеличение размера ноги: лишний вес при беременности становится причиной увеличения длины стопы на полразмера. Не стоит волноваться заранее, это вовсе не обязательно происходит при беременности.

Еще одной проблемой в послеродовом периоде является наличие складок на животе. У женщин с хорошей кожей эти складки не будут сильно выделяться. Но если кожа очень тонкая и светлая, то складки будут заметнее.

Уменьшить все вышеперечисленные физиологические изменения в послеродовом периоде не так уж и трудно, если соблюдать правильный режим, способствующий восстановлению половых органов, заживлению раневых поверхностей и нормальному функционированию всех органов и систем. Особое значение имеет строгое соблюдение правил личной гигиены. С третьего дня после родов уже можно принимать душ. Большое внимание должно уделяться содержанию в чистоте половых органов. Также не следует забывать об уходе за молочными железами. Для предупреждения чрезмерного нагрубания груди рекомендуется с первых дней послеродового периода носить бюстгальтер.

При нормальном течении послеродового периода и отсутствии разрывов промежности разрешается сидеть и ходить уже на второй день. Если же были разрывы промежности, то можно переворачиваться на бок и не ограничивать движения, лежа в постели.

Все физиологические изменения, происходящие в женском организме в послеродовом периоде, обязательно пройдут, и женщина может вернуться к своему обычному состоянию, в каком и пребывала до беременности. Останутся лишь некоторые видоизменения, от которых нельзя избавиться. Но само ощущение того, что бывшая беременная наконец стала мамой, что теперь у нее есть ребенок, не идет ни в какое сравнение с этими физиологическими изменениями.

Гимнастические упражнения помогут повысить тонус организма, улучшат кровообращение, дыхание, обмен веществ, функцию кишечника и мочевого пузыря. К тому же гимнастические упражнения помогут ускорить процессы заживления, укрепят мышцы брюшного пресса и тазового дна.

ПСИХОЛОГИЯ ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА

Наряду с физиологическими изменениями в организме в послеродовой период происходят изменения в психике. Мироощущение выходит на качественно новый уровень. Женщина должна понимать, что после рождения ребенка ее жизнь будет несколько ограничена и полностью посвящена воспитанию и уходу за новорожденным. Но, несмотря на все возникающие сложности, любовь к ребенку, наблюдение за его развитием являются одним из самых больших удовольствий в жизни.

Не все женщины с легкостью и радостью воспринимают материнство. Многие медицинские исследования показывают, что послеродовой период иногда связан с неприязненным чувством к малышу, которое абсолютно нормально и естественно, особенно когда дело касается первой беременности. Ведь в определенной степени первая беременность и роды — это конец беззаботной юности. Женщина понимает, что после рождения ребенка ее развлечения будут резко ограничены. Она больше не сможет уходить и приходить тогда, когда ей этого захочется, бюджет семьи придется планировать еще на одного человека. Внимание мужа, которое раньше принадлежало только ей, теперь будет делиться на двоих. Но не стоит беспокоиться, эти мысли скоро исчезнут.

Наконец-то пришло то время, когда на руках женщины лежит такое беспомощное, хрупкое и нуждающееся в заботе существо.

В послеродовом периоде мама испытает такое чувство при виде своего ребенка, что даже не сможет описать его словами. Пусть она устала и совершенно выдохлась после родов, это состояние не помешает пережить всю гамму чувств, которые возникнут при виде чудесного создания, которое в течение девяти месяцев жило в ее теле и только теперь увидело свет.

Для многих рожениц достаточно всего одного взгляда на ребенка, чтобы всплакнуть от радости, от той глубины любви и преданности, которую они чувствуют. Роды вызывают травму даже при самых благоприятных обстоятельствах, и поэтому потребуется немного времеин, чтобы справиться с нахлынувшнмн эмоцнями, осознать себя в новом качестве, в качестве матерн, заботливой и счастливой.

Многие страхи после родов у рожениц основаны на том, что онн еще не воспринимают своего ребенка, боятся, что не смогут любить его так сильно, как бы им хотелось. Не стоит этого бояться, нужно просто знать, что пройдет время — и возникнет ощущение любви, от которой будет заходиться сердце. Многие женщины, когда ребенок появляется на свет, ожидают, что сразу полюбят его, почувствуют прнлив к нему материнской нежности. Но такое, как правило, не пронсходит нн на первый день после родов, ни даже в первую неделю. Это постепенный процесс, который завершится не раньше, чем мама проведет какое-то время наедине со своим ребенком дома.

Многие матери чувствуют себя виноватыми в том случае, если онн ожидали мальчика, а родилась девочка. Но они все равно полюбят своего ребенка, как только побудут с ннм подольше вместе. Так что чувство внны необоснованно.

В первые несколько недель после рождения ребенка может появиться депрессия. Даже если мама будет очень организованна и собранна, она все равно может потерять над собой контроль. Она постоянно находнтся в напряжении, ей предстоит не только кормить, пеленать малыша и ухажнвать за ннм, но еще н стирать пеленки, вестн домашнее хозяйство. В это время н наступает настоящая послеродовая депрессия. Рецепта, как поправить такое положенне вещей, просто-напросто не существует. Самое лучшее в подобной ситуации — это смириться со своими новыми ограниченными возможностямн и принять помощь от родных и близких. Следует знать, что почти все роженицы проходят через это. Депрессия пройдет, правда, гораздо медленнее, чем бы хотелось.

Миогие матери в послеродовой период приходят в глубокое отчаяиие. Это очеиь часто встречающееся иастроеиие, особеино если ребеиок — первеиец. У мамы постояиио будут опускаться руки, оиа может расплакаться и иа все махнуть рукой. Депрессия обычио иачииается через иесколько дией или иедель после рождеиия ребенка. В это время появляется чувство подавлеиности и угнетения. Оио может возиикиуть вследствие того, что в родильиом доме жеищиие был обеспечеи полиый уход и оиа ие прилагала больших усилий по уходу за ребеиком. По возвращеиии домой вся забота ложится иа ее плечи. Масла в огоиь подливают еще и хозяйствениые обязаииости.

Но причииой депрессии вовсе ие является огромиое количество забот по ведеиию хозяйства, ведь, возможио, кто-то из близких поможет жеищиие. Истииная причииа кроется в большой и совершеино иовой ответствеиности за жизнь и здоровье иоворождеииого. Кроме этого, в оргаиизме после родов произошли различиые физиологические и психические измеиения, которые также отчасти являются причииой депрессии.

Можио иайти облегчеиие, полиостью посвятив себя заботам о ребеике, особеиио если ои часто плачет в первые месяцы, хорошо посещать время от времеии друзей. Естествеиио, что при таком угиетеиином состояиии у мамы может совершеиио ие быть желаиия выполнять все эти рекомеидации, ио если она заставит себя, то ее иастроеиие зиачительио улучшится. Это важио ие только для иее самой, ио и для ее мужа и ребеика.

Миогие жеищииы в иачале послеродового периода чувствуют себя очеиь одииоко. Но ие стоит отчаиваться, через подобиые трудиости прошли почти все жеищииы, которые рожали.

В первые иедели после рождеиия ребеика большиииство рожениц иачинают излишие тревожиться. Им кажется, что ребеиок слишком много плачет, что ои серьезио болен, оии беспокоятся, дышит ли он, не замерз ли ои. Излишияя заботливость в этот период — хитрая уловка природы, которая таким оригииальиым способом хочет заставить жеищин со всей строгостью и серьезиостью отиестись к иовым обязаииостям по уходу за новорожденым. Эти волиения полезиы тем матерям, которые безответственно отиосятся к рождеиию ребеика. Меиьше же всего оии иужиы ответствениым родителям, хотя в осиовиом по поводу своего чада тревожатся имеино оии. Но постепеино период волиеиий и тревог проходит.

Какие же страхи и переживания могут сопровождать новоявленную маму в послеродовой период? Перечислим наиболее часто встречающиеся. Все наверняка много раз слышали о том, что новорожденные не могут держать головку. Многие женщины после рождения ребенка живут в постоянном страхе, как бы им не сломать шею своему малышу. Самый большой страх наступает тогда, когда приходится пеленать или мыть малыша, так как голова новорожденного такая же тяжелая, как и остальная часть тела. Из этого страха вытекает еще один: в какой-то момент мама осознает, что может раздавить ребенку голову. Ведь вся верхняя часть головки ребенка мягкая из-за незаросшего родничка. Подобные страхи присущи многим матерям, и по мере общения с ребенком и привыканием к нему они проходят. Нужно поддерживать голову руками, и с ребенком все будет в порядке.

Молодые мамы очень боятся, что с их чадом случится что-то ужасное, если они хотя бы на минуту отвлекутся и не будут постоянно следить за малышом. Если мама заснет хотя бы на два часа, то потом обязательно кинется к своему ребенку в страхе, что он перестал дышать. Некоторые роженицы иногда позволяют себе даже ущипнуть малыша, чтобы он заплакал. Таким способом они убеждаются, что с их ребенком все в порядке, и успокаиваются. Проверив себя, молодая мама очень скоро поймает себя на мысли, будто легкие ее ребенка работают только потому, что она концентрирует свою волю. Подобный страх часто возникает в послеродовой период, что объясняется перестройкой психологии мамы.

Многие женщины в послеродовой период видят страшные сны, в которых они постоянно забывают своего ребенка то в магазине, то на улице. Существует несколько разновидностей таких страхов. Просыпаясь, мама сначала может подумать, что это произошло с ребенком на самом деле. Но можно с уверенностью сказать, что с ним все в порядке, а подобные сны — это всего лишь признак огромной любви и привязанности, желания защитить своего малыша, и они не имеют ничего общего с нездоровой психикой.

Очень многие матери стараются неукоснительно выполнять режим кормления, который посоветовал им врач, из-за страха, что могут пропустить час кормления и их ребенок умрет с голоду. Не следует слишком строго придерживаться какого бы то ни было режима, ребенок сам знает, когда он голоден и когда ему нужно поесть. И уж тем более он не умрет от голода. В этом случае стоит

расслабиться, и если он даже отказался от приема пищи, в следующий раз он наверстает упущенное.

Очень многие мамы, особенно те, которым помогали их родственники, в течение нескольких первых недель начинают чувствовать ревность, думая, что их ребенок больше любит не свою маму, а всех ее помощников. Эти мамы говорят, что их новорожденные успокаиваются и засыпают, когда кто-нибудь берет их на руки, и наоборот, становятся беспокойными и плаксивыми, когда они сами держат их на руках. Это тоже одно из заблуждений женщин в послеродовой период.

Ребенок должен любить маму — и это неоспоримое правило, он любит ее каждый момент своего существования, он любит ее как часть самого себя. И ей ничего не надо делать, чтобы заслужить эту любовь. И если ребенок ведет себя беспокойно, то это, вполне возможно, его реакция на мамину тревогу.

На самом деле все дети выражают беспокойство в предвкушении еды, ведь от мамы, когда она берет его на руки, пахнет молоком. Если малыш тянется к другим людям, не стоит зацикливаться на этом и становиться эгоисткой, просто дети очень общительны и хотят познавать мир самостоятельно.

Время от времени у мамы будут появляться мысли, что она не любит свое чадо. Чувствуя усталость после родов и не имея возможности лишний раз присесть или выспаться, она буквально готова к тому, чтобы отдать малыша куда-нибудь. Когда у нее не было детей, она не предполагала подобного.

В тот момент, когда мама ощущает неудовольствие, можно отдать ребенка мужу или матери часа на два, и по прошествии этого времени она почувствует, что больше не может жить без него ни секунды. Она всегда будет любить своего малыша, но не всегда так сильно, как этого хочется. Со временем, когда она привыкнет находиться с ним вдвоем, когда он начнет подрастать, такие мысли уйдут.

О психологическом состоянии матери после родов можно добавить еще одно. Находясь в родильном доме, она будет испытывать благодарность к медицинским сестрам, которые обслуживают ее малыша. Но наступит момент, когда она почувствует непреодолимую потребность начать самой ухаживать за своим ребенком. В глубине души ей станет обидно, что этого не разрешают делать.

Снова эти чувства она может испытать уже дома, когда кто-то из родных предложит свою помощь по уходу за новорожденным. Конечно, желание ухаживать за своим ребенком самой появляется

не сразу, сказывается усталость после родов и боязиь ие справиться со своими обязаниостямн. Но чем сильнее чувство боязнн в начале послеродового периода, тем сильиее будет желаиие проявить свою компетеитиость потом, когда вы наберетесь храбрости.

Многие женщины, находясь в угнетениом состоянии, иередко думают, что мужья охладевают к иим. Такне мысли возиикают по причиие депрессии, ведь в это время кажется, что все окружающие, включая и мужа, нёдружелюбио относятся к жеищнне. Ей иужио попытаться понять мужа, он в этот момеит тоже счнтает, будто оиа иастолько поглощеиа ребеиком, что отец просто оказывается лншинм и иеиужным. Чтобы выйти нз этого положеиия, иужио попробовать уделять мужу хотя бы минутку виимаиия и как можно чаще привлекать его к уходу за иоворождеииым.

«Я боюсь кормить грудью», — заявляют миогие жеищииы после родов. Даиный страх связан с тем, что роженицы боятся потерять форму груди. Еще одной причиной являются болезненные ощущения в первые днн кормления. Но в наше время кормление грудью считается оптимальным вариантом. Маме ие стоит испытывать чувство виины, еслн ей ие поиравилось кормить ребеика грудью. Со временем оиа обязательно привыкиет к этой процедуре. Ведь такое питание является самым лучшим для малыша. Кроме того, кормлеиие грудью помогает матке вериуться к прежиим размерам. Необходимо обязательио оценить все положительиые стороиы грудиого вскармливаиия, и тогда этот страх пройдет.

Необязательио, что все вышеописаиные пснхологические измеиеиия случатся с иашими чнтательиицами. Миогие из описаииых перестроек в психике у одиих рожеииц имеют ярко выражеииый характер, а у других проявляются ие очеиь бурно. Во всяком случае, беремеиность и роды — очень ответственный шаг в жизни каждой жеищииы, и без измененнй как в физическом, так и в психическом плаие не обойтнсь.

Узиав о многнх особеиностях психики женщии в послеродовой период, легче проходнть даииый этап жнзии. Об этих особениостях психологии будет полезно знать не только мамам, ио и окружающим их близким, особенно мужу. Зачастую многие мужья теряются в подобной снтуации, ие могут привыкиуть к иовому статусу своей жеиы Ведь во время эмоциональиых срывов жеищины порой ие зам·чают за собой страиного поведения.

Несмотря иа все психологические измеиеиия, происходящие в период после родов, ие стоит отчаиваться. Необходимо увернть-

ся в своих силах, быть естественной и не бояться ошибок. Ведь даже у самой хорошей и подготовленной матери бывают моменты, когда все чувства восстают против нее. Такое состояние зависит не только от внешних обстоятельств, но и возникает без всяких видимых причин. Даже если на свет появился желанный и долгожданный ребенок, на подсознательном уровне мама будет беспокоиться, сумеет ли она найти силы и время, безграничное терпение и запас любви, чтобы вырастить его.

Из всего этого можно сделать вывод, что рождение ребенка очень сильно влияет на психическое состояние, полностью перестраивает сознание, кардинально меняет жизнь. Беременная стала мамой и теперь несет не только материальную, но и моральную ответственность за ребенка. Раньше она жила только для себя, теперь появился человечек, которому она должна полностью себя посвятить. Все психологические изменения, которые происходят в послеродовой период, предназначены для того, чтобы женщина осознала всю ответственность, которую теперь несет. Природа так устроила все происходящие в психике изменения для того, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным в этом новом для него мире, чтобы он мог нормально развиваться и в дальнейшем отблагодарить мать за все те старания и муки, которые он ей принес.

ЗНАКОМСТВО РЕБЕНКА С РОДНЫМ ДОМОМ

И вот наконец-то ребенок дома. Для его успешной адаптации к новым условиям необходимо тщательно подготовить детскую комнату, в которой малыш будет развиваться, переживать все новые и новые этапы своей жизни. Как правило, адаптация к внеутробному существованию длится около трех-четырех недель и называется периодом новорожденности.

Внешняя обстановка вокруг ребенка должна быть максимально приближена к тем условиям, которые в течение девяти месяцев окружали его в утробе матери. Ведь новорожденный ребенок является не совсем беспомощным — он видит, слышит, ощущает боль, тепло, запахи, многие вкусовые раздражители.

В первые две недели у ребенка практически нет контакта с внешним миром. Он только как бы вслушивается в то, что происходит в его организме. Новорожденный будет мирно спать, если с его

организмом все в порядке. И наоборот, когда организм подает сигналы боли или голода, усталостн нли днскомфорта, ребенок выражает это плачем. В это время никакие другие проблемы ие могут его отвлечь. Затем постепенно малыш начинает замечать окружающий мнр, поворачивает головку в разные стороны н выглядит очень довольным тем, что видит вокруг себя.

Первое знакомство с окружающей ребенка обстановкой основывается на врожденных рефлексах, таких как хватательный, сосательный, поисковый, обороннтельный н орнентировочный. С их помощью он позиает обстановку, которая его окружает. Так, напрнмер, прн очень ярком свете новорождеиный начннает жмурнться, поворачивается к источнику света, прн прнкосновенни к веку — закрывает глаза, при прнкосновеиин к губам — открывает рот.

Как таковое понятне дома у новорожденного отсутствует. Он пока что не способеи воспринимать и охватывать то огромное пространство, которое его окружает. Он существует в своем мнре, который ограничивается кроваткой и мамой, ее теплотой и отзывчивостью.

Крайне важно, чтобы комната иоворожденного была в иежных розовых тонах. Такое оформление вызывает у ребенка положительные ощущения. Дело в том, что, находясь в утробе матерн, ребенок периодически открывает глаза, н все, что он видит в это время, имеет оттенки розового н оранжевого. Поэтому иоворожденного успокаивают эти цвета, вызывая ассоциации с тем временем, когда ему практнчески постоянно было хорошо, тепло, спокойно и уютно.

Многие специалисты не рекомендуют класть ребенка сразу в кроватку. Лучше всего познакомить его сначала с небольшой коробкой илн корзнной с удобным стеганым матрасом, маленькое простраиство которых будет вполне соответствовать его запросам и напомниать то время, когда он был у мамы в животе. В кроватке не должно находиться никаких мягкнх подушек, новорожденным онн просто не нужны, к тому же ребенок может в ией задохнуться.

Тепло — еще один немаловажный атрнбут для комиаты новорождениого. Только в теплой комнате он будет чувствовать себя защищениым н находящимся в безопасности. Новорожденые очень быстро теряют тепло в прохладной комнате. Комфортнее всего дети чувствуют себя в хлопчатобумажной пеленке н в теплом одеяле. Температура и днем, и ночью должна поддержнваться около 27 °С. При такой температуре воздух в комнате очень сухой. Поэтому необходимо увлажнять его.

Только что родившийся ребенок в течение первых двух дней практически ничего не слышит из-за наличия жидкости во внутреннем ухе. Но вскоре его слух становится прекрасным, и ребенок уже может различать громкость и высоту тонов. При резких звуках ребенок вздрагивает и мигает. Поэтому родителям нужно заблаговременно позаботиться о том, чтобы никакие неприятные звуки не пугали ребенка. Напротив, голос матери является бальзамом для ушей малыша. Ему очень приятен тембр, к которому он привык еще до своего рождения. Своим же голосом малыш в первые же недели жизни выражает различные оттенки чувств и переживаний: боль, голод, нетерпенне и радость. И пусть первоначально этот крик покажется родителям монотонным и однообразным, но следует помнить, что крик — это исходный пункт развития речи, а значит, приобщение к человеческому обществу.

Все родители знают, что детей с первых дней нх жизни необходимо купать. Это еще одно знакомство с миром воды. Как правило, ребенок очень любит купаться, так как при этом испытывает приятные термические ощущения. Главное, чтобы вода была не слишком горячая и не слишком холодная для него. Вполне можно купать его в эмалированном тазу или корыте. Для купания и переодевания ребенка неплохо нспользовать низкий столик. Другие нужные вещи, которые необходимы для купания ребенка, — это термометр для измерения температуры воды при купании, нещелочное мыло, вата, из которой необходимо скручивать жгутики, чтобы чистить нос и уши новорожденного.

Развитие сенсорики также немаловажно уже с первых дней появления малыша на свет. Зрение помогает ему как можно быстрее адаптироваться к окружающей обстановке. Для этих целей необходимо оснастить кроватку ребенка красивыми погремушками. Их, как правило, подвешивают на расстоянии 60 см от глаз ребенка на четвертый день пребывания в доме. Сразу же после рождения ребенок может только отличить темноту от света. Очень яркий свет беспокоит его. Но уже через несколько дней новорожденный останавливает взгляд на предметах, находящихся недалеко от него.

У новорожденного чувства имеют характер общего нераздельного душевного состояния, которое сводится к ощущению противоположности приятного и неприятного. В первые дни наблюдаются скорее отрицательные реакции ребенка, которые выражаются криком, и лишь после окончательной адаптации к условиям внешней среды приходит положительное эмоциональное состояние.

Комфорт в комнате, безусловно, необходим, но он не идет ни в какое сравнение с психологическим комфортом, который должны обеспечивать ему все члены семьи, но в первую очередь конечно же мама. Ведь в утробе ребенок получает от мамы все самое необходимое, его организм тесно связан с организмом матери через плаценту. При рождении все меняется, ребенок приобретает некоторую относительную самостоятельность. Поэтому так важно, чтобы между новорожденным и матерью постоянно сохранялся эмоциональный контакт.

Новорожденные очень ярко демонстрируют чувство голода. Самые первые, самые радостные ощущения от знакомства с этим миром у малыша возникают во время кормления грудью. В ощущениях ребенка от прикосновения к груди уже сразу присутствует эмоциональная окраска, он выказывает удовольствие и перестает реагировать на все другие внешние раздражители.

Потребность в теплых эмоциональных отношениях присуща ребенку с рождения. Она настолько сильна, что ее неудовлетворение приводит к серьезным нарушениям в развитии ребенка. Надежная привязанность — это условие развития способностей ребенка и его компетентности в дальнейшей жизни. Если мама отзывается на любой сигнал ребенка, то у него формируется надежная привязанность. Привязанность — это основное проявление эмоций. Очень важны прикосновения тел ребенка и матери, ласковые поглаживания тельца малыша, улыбка и дружелюбный голос во время общения с малышом.

Доказано, что уже во внутриутробной жизни на ребенка воздействует положительно или отрицательно окружающая обстановка. И даже по выражению лица малыша можно определить психологическую обстановку в семье, взаимоотношения родителей и отношения их к самому ребенку. Такие тесные связи между ребенком и родителями при благоприятных условиях способны сохраниться на долгие годы.

Пусть ребенок доставляет родителям радость. Не стоит его бояться, наслушавшись от знакомых о трудностях ухода за новорожденными, некоторые могут подумать, что малыш появился на свет с твердым намерением поработить своих родителей. Но это далеко не так. Не нужно бояться кормить его, если он голоден. Не нужно бояться любить его и наслаждаться его присутствием. Ведь малышу жизненно необходимо, чтобы ему улыбались, ласкали его, любили и были с ним очень нежными. Он нуждается в этом не

меньше, чем в еде и витаминах. Имеино это поможет ему лучше приспособиться к окружающему миру, любить ближних своих и наслаждаться жизнью.

В первые дни своей жизни ребенок часто плачет, но на это есть свои причиины: он голоден, у него болит животик или он просто чего-то испугался. А может быть, ему только и надо, чтобы его подержали иа руках, покачали и походили с ним по комнате. Не стоит бояться выполнять желания малыша.

Все этапы знакомства новорожденного с родным домом происходят постепенно и во многом зависят от участия в этом процессе родителей. Только благодаря их каждодиевным усилиям и заботе малыш способеи по крупицам ознакомляться с окружающим внешним миром, шаг за шагом, день за днем становиться взрослее, расти здоровым и счастливым, чтобы потом отблагодарить тех людей, которые подарили ему жизнь, пусть небольшими, но по-своему значимыми поступками.

И первая благодарность малыша проявляется в улыбке. Новорожденные — очень общительные создания. И однажды, когда мама будет мило с ним разговаривать, он одарит ее первой в своей жизии улыбкой. В эти дни ребенок еще иичего не знает и ие умеет, он не может пользоваться своими руками, не может поворачивать голову, но ои уже чувствует, что он существо общественное, ему доставляет большое удовольствие общеиие с мамой, ему приятио быть с теми, кто его любит, и он стремится отвечать тем же.

Если знакомство малыша с окружающей обстановкой с первых дней жизни организовано правильно, то он будет хорошо развиваться, будет активен, жизнерадостен, у него вовремя сформируется положительиое отиошение к кормлению, укладыванию спать и гигиеиическим мероприятиям. Атмосфера любви и нежности поможет ребеику уже с первых дней своей жизни впитать дружелюбное отиошение к окружающим людям, потому что это заложеио в его натуре.

Знакомство новорожденного с родным домом иачинается прежде всего с любви и заботы родных. Хорошие, любящие родители интуитивно выбирают самые правильные решеиия по уходу за своим малышом. Когда мама или папа кормят, пелеиают, купают его, разговаривают с иим, ои чувствует, что он принадлежит им, а онн ему. И никто, кроме близких людей, ие может подарить ему эти чувства.

Глава 17
Питание женщины в первые дни послеродового периода

Общие рекомендации

В послеродовой пернод следует пнтаться прнблнзнтельно так же, как н во время беременностн. Ведь в этот момент органнзм мамы тесно связан с органнзмом ребенка, н плохое пнтанне не лучшнм образом сказывается на его самочувствнн.

Обычно кормящая мама может продолжать питаться так же, как н всегда. Конечно, встречаются дети, на которых через грудное вскармлнванне плохо влияют определенные виды пнщн, которые употребляла мама. Несомненно, еслн это случится с ребенком несколько раз подряд, то ей придется нсключить нз своего рацнона нменно те продукты, которые она ела накануне.

Многочнсленные экспернменты не подтвердилн мненне о том, что еслн мама употребляет в пнщу жареное мясо, то у ребенка случается несваренне желудка, а еслн она употребляет чернослнв, то у ее малыша оказывается жидкий стул.

Пнтанне женщины в послеродовой пернод обязательно должно включать в себя большое количество всех элементов, которые необходимы ее ребенку. Ежедневное меню должно содержать самую разнообразную пищу, даже если приходится огранччивать себя в еде, чтобы не набрать лншннй вес.

Самым незаменнмым продуктом счнтается молоко. В день следует выпнвать его около 250—400 г в любом виде, не забывая также про все молочные продукты. Этого колнчества молока хватит не только для органнзма мамы, но н для нужд ребенка. Еслн ребенок высасывает еще большее колнчество молока, то необходнмо увелнчить употребленне молочных продуктов. В молоке содержится очень много кальция, который так необходнм для формнрования костей ребенка. Если мама не получает вместе с пнщей достаточное колнчество кальция, то нужный ребенку кальций поступает в грудное молоко нз ее костей.

Также в молоке содержатся почти все питательные вещества, необходимые женскому органнзму для восстановлення после родов: белкн, жиры, углеводы, мннеральные солн н практнческн все витамнны. Сыры — тоже необходимый продукт. В 30 г содержит-

ся столько же кальция, как и в 230 г молока. Что касается творога, то в нем содержание кальция невысокое. Но, поскольку в твороге мало жира, ои очеиь легко усваивается, и его можно много съесть. Творог можио есть подсоленным либо с тертым сыром или вареными овощами.

В такой ответствеиный момеит, как кормление ребенка грудью, необходимо для повышения количества молока не только хорошо питаться, но и пить много жидкости. Особеиио хорошо что-нибудь выпить за 10—15 мин до кормления. Жидкость необходима еще и потому, что во время кормления грудью женщина ощущает большую жажду. Очень полезна в этот период минеральная вода, которая содержит большое количество полезных веществ и хорошо утоляет жажду. Также для повышения количества молока необходимо съедать каждый день немного грецких орехов.

Фрукты и овощи являются прекрасными источниками витамииов, а также помогают восстановить нормальную работу желудка. Их следует употреблять примерно шесть раз в день. Это может показаться слишком миого, но на самом деле все будет сводиться к двум апельсинам, овощному салату, зеленым и желтым овощам и картофелю по два раза в день. Картофель является ценным продуктом не только по своей питательиости, ио и по содержанию в нем витаминов.

Чтобы удовлетворить потребиость организма в витамиие С, большую часть овощей следует употреблять в сыром виде. Кроме этого, каждодиевный рацион кормящей должен включать в себя грейпфруты, помидоры, свежую капусту, различные лесные и садовые ягоды.

Витамии А, который также необходим для организма в послеродовой период, содержится в темио-зелеиых и ярко-желтых овощах. Фрукты и овощи можно употреблять как свежими, так и консервироваиными, замороженными или сушеными.

Мясо, рыбу и птицу нужно включать в рацион не менее двух раз в день. Время от времеии иеобходимо кушать такой цениый продукт, как печень. Мясо не должно быть слишком жирным. Лучше употреблять его в вареном виде. Жирными сортами рыбы также не стоит злоупотреблять, в меню должна быть такая рыбу, как окунь, камбала или треска. В них содержится большое количество белка, который является строительным материалом. Мамам необходим пищевой белок для восстаиовления и укрепления организма после родов и для поддержаңия обмена веществ.

Один раз в день следует съедать яйцо. Яичный желток содержит большое количество железа. Дополнительное яйцо к завтраку заменяет мясо.

Каши и хлеб (кроме белого) также необходимы для восстановления организма в послеродовой период как источник витаминов группы В. Пшеничная и овсяная каши являются самыми полезными, потому что они богаты минеральными солями и витаминами. В них можно добавить ломтики сырых или вареных фруктов, а также мед. Недостаток витаминов группы В приводит к плохой заживляемости тканей, трещинам вокруг рта, желудочно-кишечным расстройствам и повышенной утомляемости.

Масло или маргарин являются источником витамина А. Этот витамин поможет восстановить нормальное состояние многих систем организма, таких как кишечной и мочевой.

Витамин D следует принимать по совету врача, и особенно если мама кормит ребенка грудью. Он предназначен для лучшего усвоения организмом получаемого кальция. Обычные продукты, которые употребляются в пищу, содержат очень мало этого витамина. Достаточное его количество можно получить из яиц, масла, рыбьего жира и при воздействии солнечных лучей на кожу.

Если кормящая мать начинает стремительно набирать вес, то она может заменить простое молоко на снятое, в нем отсутствуют сливки, оно легче усваивается, чем молоко с нормальной жирностью. Также следует сократить потребление мяса и хлеба. Стоит строго ограничить себя или вообще исключить из рациона такие калорийные продукты, как пирожные, торты, пирожки, печенье, конфеты и другие кондитерские изделия. Эти продукты содержат большое количество жиров и сахара. Такая неполноценная пища лишает женщину всех питательных веществ, которые она могла бы получить из других продуктов. Все это очень плохо сказывается на молоке. Но не следует ни в коем случае сокращать потребление фруктов, нежирного мяса и овощей.

В послеродовой период ни в коем случае нельзя включать в свой рацион алкогольные напитки. Вредные вещества, которые поступают в материнскую кровь и разносятся по всему организму, могут передаться ребенку через молоко. Ребенок может стать беспокойным и плаксивым.

Минеральные соли тоже играют немаловажную роль для организма в послеродовой период. Как известно, во время беременности крайне важно следить за состоянием зубов. После родов необ-

ходимо тоже укреплять нх прочность. Поэтому молодой маме необходимы фосфор н кальций. Следует употреблять побольше морской рыбы, молока и сыра. Вещество, которое содержится в красных кровяных шариках, обеспечивающих кислородом все части тела, состонт из железа н меди. Железо в больших колнчествах содержится в лнстовых овощах зеленого цвета, в желтке яйца н в печенн.

Йод в послеродовой пернод важен для правнльного функцноннрования щитовидиой железы. Минеральные соли содержатся во всех натуральных необработанных продуктах. Это фрукты, крупы грубого помола, отрубной хлеб. Употреблять в пищу следует только поваренную соль с добавленнем йода. Это будет полезно не только для мамнного организма, но н для ее ребенка.

Клетчатка в пернод после родов очень полезна для восстановления работы кншечннка. Она представляет собой ткань овощей, фруктов н отрубей, которую кишечннк не в состояиии переработать, но она составляет ту часть содержнмого кишечника, которая стимулирует его работу.

Питание в послеродовой пернод должно быть очень рациональным. Необходнмо соблюдать правильное равновесие между высоко- и ннзкокалорийными продуктами, между всемн пнтательнымн веществамн. Еслн мама будет обращать свое внимание только на однообразное пнтанне, забывая включать в свой рацион все необходимые продукты, содержащие разлнчные витамины и питательные вещества, то это может привести к плохому самочувствию, заболеванию и плохо отразиться на грудном ребенке.

Многие матери придержнваются такого ошнбочного мнения, что главное в питании для восстановления сил — это витамнны, н начинают есть только одну морковку и апельсины. Некоторые же, наоборот, предпочнтают высококалорнйную пищу, лишая себя внтамннов н мннеральных солей. Не стонт придумывать для себя универсальную днету илн морнть себя голодом. Необходнмо просто иметь представление о тех сочетаниях продуктов, которые обеспечнвают полноценное пнтанне, восстанавлнвают организм после рождения ребенка, не дают набрать лнщний вес и вызывают прнбавку молока, что очень полезно ребенку.

Основываясь на все этом, необходимо составлять ежедневный рацнон прнблизнтельно нз следующих компонентов: молоко в любом виде н молочные продукты, яйцо, мясо илн рыба, картофель н другне мучнистые овощн — 1 раз в день, овощи, желательно жел-

того н зеленого цвета — 2 раза в день, часть нз ннх в сыром виде, фрукты — 3 раза в день, также в сыром виде, хлеб из мукн грубого помола, кашн, витамнн D в виде концентрата.

Подбирая продукты к столу, следует помнить, что женщина в послеродовой пернод тесно связана со свонм ребенком, н ее полноценное н рацнональное питанне влияет на состоянне здоровья ребенка.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕОБХОДИМЫХ БЛЮД

Правильная организация питания женщнны в теченне всего пернода беременностн н особенно после рождения долгожданного ребенка, во время кормления малыша, создает нанболее благопрнятные условия для нормального роста н развнтия ребенка в пернод его пнтания матерннскнм молоком, а также для сохранения здоровья матерн.

Белки составляют основу жнзни, т. к. каждая жнвая клетка, каждая живая ткань органнзма состонт главным образом нз белка. Поэтому непрерывное поступление белка совершенно необходнмо для роста клеток н восстановления тканей.

Для взрослой женщнны в обычных условнях достаточно нметь в суточном рацноне от 1 до $1^{1}/_{2}$ г белка на 1 кг веса, в пернод кормления ребенка эта норма должна быть увелнчена до 2 г на 1 кг веса. По своему значенню белкн, входящне в состав пнщевых продуктов, не однnаковы — однн менее ценны, другне наоборот. К белкам, обладающим высокой пнщевой ценностью, относятся белки мяса, рыбы, молока, янц, некоторых овощей, такнх как картофель н капуста.

Салат со сметаной и яйцом

Требуется: 300 г зеленого салата, 1 свежнй огурец, 1 яйцо, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, зелень петрушкн н укропа.

Способ приготовления. Обмытый н обсушенный зеленый салат нарежьте н сложите в миску. Добавьте нарезанные огурцы, яйца, сваренные вкрутую н нарезанные тонкимн ломтикамн, все смешайте со сметаной. Сверху салат посыпьте рубленой зеленью петрушки н укропа.

Салат «Здоровье»

Требуется: 2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_4$ лимона, соль, сахар.

Способ приготовления. Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарежьте тонкой соломкой, а листики салата — на 3—4 части каждый. Все перемешайте и заправьте сметаной, добавьте лимонный сок, соль, сахар. Сверху салат украсьте помидорами, нарезанными ломтиками.

Салат из свежих огурцов в сметане

Требуется: 3 огурца, $^1/_4$ стакана сметаны, $^1/_2$ ст. л. уксуса, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Вымытые и очищенные огурцы нарежьте тонкими ломтиками и уложите в салатник. Слегка посолите, полейте сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпьте рубленой зеленью.

Салат картофельный

Требуется: $^1/_2$ кг картофеля, 50 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Сваренный картофель очистите от кожуры, нарежьте ломтиками, сложите их в миску, посолите, добавьте растительного масла, перемешайте и уложите в салатник. Сверху посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Салат из капусты с яблоками и сельдереем

Требуется: $^1/_2$ кг белокочанной капусты, 1 стебель сельдерея, 1 яблоко, $^1/_2$ ст. л. сахара, зелень, соль.

Способ приготовления. Очищенные от кожуры яблоки нарежьте ломтиками, сельдерей — соломкой. Кочан капусты обмойте, удалите кочерыжку, нашинкуйте, слегка посолите. Все перемешайте, сложите в салатник, добавьте сахар, украсьте зеленью.

Салат из мяса

Требуется: 200 г мяса, 4 картофелины, 2 огурца, 100 г зеленого салата, $^1/_2$ стакана майонеза.

Способ приготовления. Предварительно отварите мясо и картофель. Мясо, картофель и огурцы нарежьте ломтиками, сложите в миску, добавьте майонез, соль, все тщательно перемешайте.

Блюдо украсьте листиками салата.

Салат из рыбы с помидорами

Требуется: 200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 картофелины, 100 г зеленого салата, $^1/_2$ стакана майонеза, соль.

Способ приготовления. Предварительно сваренную рыбу охладите, нарежьте маленькимн кусочкамн. Сваренный картофель очнстите н порежьте, также мелко нарежьте огурцы н помидоры. Все сложите в мнску н полейте майонезом, посолите н добавьте листья зеленого салата.

Щи из свежей капусты

Требуется: $^1/_2$ кг мяса, $^1/_2$ кг капусты, 3 морковн, $^1/_4$ стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растнтельного масла, зелень, лавровый лнст, соль.

Способ приготовления. Предварительно сварнте мясной бульон. Через 2 ч после начала варки мясо выньте, а бульон процедите в суповую кастрюлю, в которую положнте предварнтельно поджаренные в растительном масле морковь и лук. Затем положите мясо, добавьте нарезанную капусту н варнте еще в теченне 30—40 мнн. За 5 мин до окончания варкн в щн положнте соль н лавровый лнст.

Подавая к столу, в щи положнте сметану н посыпьте рубленой зеленью.

Щи из квашеной капусты

Требуется: $^1/_2$ кг мяса, $^1/_2$ кг квашенной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. мукн, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. растнтельного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Сварнте мясной бульон. Положите в суповую кастрюлю квашеную капусту, добавьте туда 2 стакана воды, немного масла, закройте кастрюлю крышкой н тушнте около часа.

После этого залейте капусту мясным бульоном, положнте поджаренные в растительном масле морковь н лук, и варите до готовностн. Перед окончаннем варкн добавьте соль и мучную заправку. Перед подачей щн посыпьте рубленой зеленью.

Суп из овощей

Требуется: $^1/_2$ кг мяса, $^1/_2$ кг картофеля, 200 г капусты, 100 г морковн, 2 головки репчатого лука, $^1/_4$ стакана сметаны, 2 ст. л. растнтельного масла, 100 г зеленого салата, соль.

Способ приготовления. Сварите мясной бульон. Капусту промойте н нарежьте небольшимн квадратикамн. Морковь и лук мелко на-

режьте и сложите в кастрюлю, где слегка поджарьте иа жире, снятом с бульоиа. Затем кастрюлю снимите с огня, положите в нее подготовленную капусту, залейте мясным бульоиом и виовь поставьте на огонь. После закипання добавьте нарезанный кубиками картофель и варите еще 30 мин. За 10 мин до окоичания варки положите в суп зеленые листья салата, соль. Подавая к столу, заправьте сметаной.

Суп картофельный

Требуется: $^1/_2$ кг филе рыбы, $^1/_2$ кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. растительиого масла, зелень, соль.

Спбсоб приготовления. Сварите рыбиый бульон. Очищенную морковь и лук иарежьте ломтиками и поджарьте иа растительиом масле. Картофель нарежьте кубиками, положите вместе с поджареиными морковью и луком в кипящий бульои, добавьте соль и варите в течение 30 мии. При подаче к столу суп посыпьте зелеиью.

Суп молочиый рисовый

Требуется: 1 л молока, 4 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочиого масла, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис под струей холодиой воды. Откиньте его иа дуршлаг. Когда вода стечет, положите рис в кипящее молоко, добавьте соль, сахар и варите в течение 30 мии. При подаче к столу положите в суп масло.

Рыба отварная с картофелем

Требуется: $^1/_2$ кг рыбы, 700 г картофеля, 20 г сливочного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Промытую, очищенную и разделаииую рыбу иарежьте иа небольшие куски и сварите. Отдельно сварите очищенный цельиый картофель. К момеиту подачи к столу выньте рыбу шумовкой из отвара на блюдо, обложите картофелем и украсьте блюдо зеленью петрушки и укропа. Отдельио подавайте сливочиое масло, размягчеиное до состояния сметаиы и смешаниое с рубленой зелеиью.

Паровые битки из рыбы

Требуется: $^1/_2$ кг филе рыбы, 300 г стручков фасоли, 100 г мякиша белого хлеба, $^1/_2$ стакана молока, 200 г свежих грибов, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительиого масла, 2 стакаиа рыбиого бульоиа, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Приготовленный рыбный фарш посолите, разделайте и придайте ему форму битков. Битки разместите в один слой на дне кастрюли, смазанной сливочным маслом, в промежутки между битками положите промытые и нарезанные на небольшие ломтики грибы. Все сбрызните растительным маслом, залейте рыбным бульоном так, чтобы битки были погружены в жидкость на $^3/_4$. Накройте кастрюлю крышкой и варите около 15—20 мин. Отдельно отварите очищенные и промытые стручки фасоли и заправьте их растительным маслом. При подаче к столу битки переложите на подогретое блюдо, сверху битков уложите грибы, блюдо гарнируйте стручками фасоли и украсьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

Гуляш из мяса

Требуется: $^1/_2$ кг мяса, 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. томата-пюре, 3 стакана мясного бульона, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Мясо обмойте, нарежьте небольшими аккуратными ломтиками, посыпьте их солью и обжарьте в сковороде на сливочном масле. После окончания жарки добавьте мелко нарезанный лук, мясо посыпьте мукой и все вместе слегка поджарьте вновь. Подготовленное мясо сложите в кастрюлю, залейте 3 стаканами мясного бульона, добавьте томата-пюре и, накрыв кастрюлю крышкой, поставьте тушить на небольшой огонь в течение часа. Параллельно приготовьте картофель. Очистив, нарезав на небольшие ломтики и посолив, обжарьте картофель на сливочном масле на сковороде до золотистой корочки. Гуляш подавайте вместе с жареным картофелем. Блюдо украсьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

Бифштекс с картофелем

Требуется: 150 г мяса, 100 г картофеля, 20 г сливочного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Мясо обмойте, очистите от сухожилий, нарежьте поперек волокон на куски, слегка отбейте, посыпьте солью, положите на разогретую со сливочным мясом сковородку и обжарьте с обеих сторон до полной готовности. Готовый бифштекс переложите на блюдо, полейте растопленным сливочным маслом и гарнируйте отварным картофелем. Блюдо посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Голубцы мясные

Требуется: 300 г мяса, 800 г белокочаниой капусты, $^1/_2$ стакаиа риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. сметаиы, 20 г сливочиого масла, соль.

Способ приготовления. Подготовлениое мясо пропустите через мясорубку. Рис отварите в воде, остудите и смешайте с мясом, добавьте мелко нарезаниый, слегка поджареииый на сливочном масле лук, соль. Одновремеино целые листья капусты проварите в кипящей воде 5—7 мин. Выньте их из кипятка, охладите, разложите иа столе, аккуратно отбейте и положите в листья фарш, заверните его, обжарьте на сковороде и сложите в кастрюлю.

После этого влейте иа сковороду сметаиу, томат-пюре, муку, добавьте воды, вскипятите, посолите, залейте голубцы и поставьте их тушить под крышкой иа слабом огие иа 30—40 мии.

Мясная запеканка

Требуется: 300 г мякоти говядины, $^1/_2$ кг картофеля, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. томата-пюре, $^1/_4$ стакаиа молока, 20 г сливочиого масла, соль, зелень.

Способ приготовления. Промытое мясо пропустите через мясорубку, после чего слегка поджарьте иа сковороде. Добавьте мелко иашинкованый и поджаренный иа сливочиом масле лук, томат-пюре, стакаи воды и тушите иа слабом огие при закрытой крышке в течеиие 20 мин. Отдельио поджарьте очищенный и промытый картофель, иарезанный иебольшими кубиками и посоленный. На поджареиный картофель разложите тоиким слоем поджаренное мясо, залейте взбитыми с молоком яйцами и поставьте в духовой шкаф на 5—10 мии для запекаиия.

После посыпьте запекаику рублеиой зеленью.

Котлеты с молочным соусом

Требуется: $^1/_2$ кг мясиого фарша, 20 г сыра, 1 ст. л. муки, $^1/_2$ стакаиа молочиого соуса, 40 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Приготовленый мясиой фарш разделите иа котлеты. Котлеты положите на сковороду, смазаиную сливочным маслом. Затем сверху, вдоль каждой котлеты по всей ее длиие, чайиой ложкой сделайте иебольшое углублеиие, которое заполните густым молочным соусом. После каждую котлету сбрызните растоплеиным сливочиым маслом, посыпьте тертым сыром. Котлеты поставьте в духовой шкаф иа 10—20 мии для запекаиия.

Питаиие кормящих женщнн должно обязательно содержать достаточное количество свежих овощей, а в летне-осенний период — зеленн, ягод и фруктов.

Суп из клюквы и яблок

Требуется: 300 г клюквы, $^1/_2$ кг яблок, 1 стакан сахара, 1 ст. л. картофельной муки.

Способ приготовления. Клюкву переберите, промойте, разомните в кастрюле, залейте 5 стаканами кипятка, перемешайте и накройте крышкой, а через 10—15 мин процедите через сито. Затем кастрюлю с соком поставьте иа огонь, добавьте сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезанные ломтиками. Когда все закнпит, всыпьте картофельную муку. Суп подавайте охлажденным.

Суп-пюре из свежих ягод

Требуется: $^1/_2$ кг ягод, $^1/_2$ стакана сахара, 150 г ванильных сухарей, $^1/_2$ стакана сметаны.

Способ приготовления. Свежие ягоды (клубннку, землянику, малину) переберите, откиньте на сито и протрите. В кипящую воду положите сахар, размешайте и процедите. Сироп охладите и смешайте с ягодным пюре. К готовому холодному супу подайте сметаиу и ванильные сухари.

Желе из апельсина

Требуется: 1 апельсин, $^1/_2$ стакаиа сахара, 15 г желатина.

Способ приготовления. Апельсин очистите, нарежьте тонкими кружочками, отделите зерна, посыпьте ломтики сахаром и оставьте на 30 мин, чтобы образовался сок. В кастрюлю всыпьте сахар, залейте водой н вскипятите. В приготовленный сироп положите замоченный и отжатый желатнн и апельсиновую цедру. Все время мешайте сироп, дайте ему вскипеть несколько раз и, сняв с огня, влейте в него сок от апельсиия. Горячий сироп процедите, слегка охладите, разлейте в вазочки и поставьте в холодное место. На застывшее желе положите ломтик апельсиия, залейте еще желе и вновь охладите.

Лимонный мусс

Требуется: 1 лимон, 15 г желатина, $^3/_4$ стакаиа сахара, 2 стакана воды.

Способ приготовления. В кастрюлю влейте воду, всыпьте сахар, все размешайте и вскипятите. В горячий сироп положите цедру ли-

мона и желатин, предварительно вымоченный и отжатый. Все время помешивая, доведите сироп до кипения. Поставив его на лед, взбивайте венчиком, пока не получится однородная пенистая масса. Когда масса начнет густеть, мусс положите в формы и охладите.

Фруктовый мармелад

Требуется: 1 кг яблок, $^1/_2$ стакана сахара.

Способ приготовления. Яблоки обмойте, удалите из них сердцевинки и испеките в духовом шкафу. Печеные яблоки протрите через сито. В полученное пюре положите сахар и варите на слабом огне, часто помешивая, до загустения. Горячий мармелад переложите в прогретые банки, посыпьте сверху сахаром. Когда мармелад остынет, покройте банки пергаментной бумагой и завяжите.

Брусннка в сиропе

Требуется: 1 кг брусники, 300 г сахара.

Способ приготовления. Зрелую бруснику переберите, промойте в холодной воде и сложите в чисто вымытую стеклянную банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпьте сахар, влейте 2 стакана воды, поставьте на огонь, чтобы все хорошо прокипело. После процедите и охладите. Холодным сиропом залейте бруснику, закройте банку пергаментной бумагой и обвяжите шпагатом. Храните бруснику в холодном месте.

Фрукты в желе

Требуется: 25 г лимона, 25 г урюка, 20 г яблок, 20 г груш, 25 г сахара, 3 г желатина.

Способ приготовления. Сначала приготовьте лимонное желе. Для этого вскипятите воду, добавьте туда лимонную цедру и оставьте настаиваться под крышкой в течение 10—15 мин. После процедите. В горячий настой опустите желатин, размоченный в холодной воде, дайте ему раствориться. Затем добавьте лимонный сок, сахар. Одновременно мелко нашинкуйте фрукты, сложите их в форму, залейте слегка остывшим желе и охладите. Остывшее желе выньте из формы и полейте сиропом.

Яблоки в тесте

Требуется: $^1/_2$ кг яблок, 20 г топленого масла, 20 г сливочного масла, $^1/_4$ стакана сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, $^1/_2$ стакана муки, 4 яйца, $^1/_3$ стакана молока.

Способ приготовления. Приготовьте тесто. Для этого топленое масло смешайте в кастрюле с яичными желтками, добавьте 1 ложку молока, всыпьте муку, 1 ложку сахара, все размешайте и разведите оставшимся молоком, добавьте взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешайте сверху вниз, чтобы белки не осели. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте их ровными кружочками, пересыпьте сахаром и дайте им полежать в течение 25—30 мин. После этого каждый кусочек яблока обмакните в приготовленное тесто и положите на сковородку с подогретым сливочным маслом. Готовые яблоки уложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

Фосфор, кальций, магний очень важны для организма, они составляют основу костной системы, к тому же кальций и магний чрезвычайно важны для сердечной и скелетной мускулатуры, а фосфор — для нервной системы. Железо, входящее в состав гемоглобина крови, является переносчиком кислорода к тканям и органам. Натрий и кальций регулируют водный обмен и участвуют в поддержке кислотно-щелочного равновесия организма.

Потребность в минеральных веществах покрывается полностью, если пища состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения.

Если для взрослого человека суточная норма кальция равна в среднем 0,7 г, а норма фосфора — $1^1/_2$ г, то для кормящих матерей в этот период и для растущего организма ребенка особое значение приобретает молоко, как главный источник кальция и фосфора.

Витамины нередко называют дополнительным фактором питания. Они являются элементами пищи, столь же необходимыми, как и все другие вещества, входящие в состав человеческого тела. При отсутствии того или иного витамина в пище наблюдаются весьма серьезные нарушения деятельности различных органов и всего организма в целом. Для кормящих матерей очень опасны такие заболевания, связанные с отсутствием витаминов, как авитаминозы и гиповитаминозы.

Все витамины в своем влиянии на организм человека находятся в зависимости один от другого, поэтому недостаток одного из них может нарушить усваивание других.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, необходим для правильного роста и развития организма. Он повышает выносливость и

усиливает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, к воздействию внешней среды — низкой или высокой температур, низкого или высокого барометрического давления и т. п.

Недостаток этого витамина в организме, особенно у матери в период кормления малыша, вызывает ряд болезненных явлений: быструю утомляемость, сонливость, головокружение, раздражительность, усиливается сердцебиение, понижается трудоспособность.

Источником витамина С служат фрукты, ягоды, свежие овощи, особенно картофель, капуста, редис, репа, зеленый лук, шпинат, салат, щавель.

Из плодов особенно богаты витамином С лимоны, апельсины, мандарины, антоновские яблоки, а из ягод — черная смородина, крыжовник, клубника, ежевика, морошка, из которых хорошо готовить концентраты и препараты.

В период кормления ребенка в суточном рационе матери количество витамина С должно составлять около 100 мг.

Кисель из клюквы и смородины

Требуется: 1 стакан клюквы, 1 стакан смородины, $^{3}/_{4}$ стакана сахара, 2 ст. л. картофельной муки.

Способ приготовления. Переберите ягоды, промойте их горячей водой и хорошо разомните, добавьте $^{1}/_{2}$ стакана кипяченой холодной воды, протрите через сито. Выжимки от ягод залейте 2 стаканами воды, поставьте на огонь и кипятите в течение 5—10 мин. После процедите. В процеженный отвар положите сахар, вскипятите, влейте разведенную картофельную муку и, размешивая, дайте закипеть. В готовый кисель влейте отжатый сок и хорошо размешайте.

Компот из свежих яблок и мандаринов

Требуется: 250 г яблок, 4 мандарина, $^{3}/_{4}$ стакана сахара.

Способ приготовления. Мандарины очистите, разделите на дольки, положите на тарелку. С кожуры мандарина срежьте белую мякоть, а цедру мелко нарежьте в виде соломки и, прокипятив в воде, откиньте на сито. В кастрюлю всыпьте сахар, залейте его 2 стаканами горячей воды, размешайте, положите цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варите около 10 мин, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие дольки яблок и мандаринов уложите в вазочки и залейте сиропом.

Мороженое из ягод

Требуется: $^1/_2$ кг ягод, 2 стакана сахара, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Землянику, малнну, смородину переберите, промойте в холодной воде, протрите через сито в фарфоровую посуду. Сахар всыпьте в кастрюлю, залейте водой, вскипятите н охладите. Охлажденный снроп перелейте в форму мороженнцы, положите туда ягодное пюре н хорошо его размешайте.

Недостаток внтамнна B_1 нарушает нормальную деятельность нервно-мышечного аппарата н желудочно-кншечного тракта, что особенно опасно для женщины в пернод кормления младенца. Лучшим нсточннком этого внтамнна служат дрожжн, ржаной хлеб, пшеннчный хлеб нз муки простого помола. Он содержится также в мясе, молоке, крупе, бобовых, орехах, разнообразной зеленн.

Витамин PP, нлн никотиновая кислота, предохраняет органнзм от авитоминоза, прн котором поражается целый ряд снстем организма: кожа, органы пищеварения, нервная снстема. Этот витамин также содержится в мучных продуктах, печени, мясе, молоке, томатах.

Внтамнн B_2, или рнбофлавнн, нмеет огромное значенне для нормальной работы желудочно-кншечного тракта, а также для органов зрения. Недостаток этого витамнна вызывает общее расстройство органнзма. Рнбофлавнн содержится в тех же продуктах, что н все витамнны, относящнеся к группе B.

Пирожки нз слоеного теста

Требуется: $^1/_2$ кг слоеного теста, 300 г фарша, 1 яйцо, 20 г слнвочного масла.

Способ приготовления. Слоеное тесто раскатайте в виде ровной прямоугольной полоскн, выемкой врежнте кругн, в середнну которых положите заготовленный фарш. После этого накройте сверху другнм кружком, защепните края. Уложите пнрожкн на протнвень, смажьте взбнтым яйцом н поставьте выпекаться в духовку на 30 мнн.

Пирожки из пресного теста

Требуется: $^1/_2$ кг мукн, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 200 г мясного фарша, 20 г слнвочного масла, $^1/_2$ ч. л. солн.

Способ приготовления. Просейте муку, добавьте к ней масло, сметану, соль, сахар. Вбейте яйца н замесnте тесто. Скатав тесто в шар, положите его на тарелку, покройте полотенцем н поставьте

в холодное место на 30—40 мин. После этого раскатайте приготовленное тесто, вырежьте выемкой круги, которые смажьте яичным желтком, положите в серединку мясной фарш, защепите края и поставьте пирожки в духовой шкаф на 10—15 мин.

Сладкий пирог из дрожжевого теста

Требуется: 1/2 кг дрожжевого теста, 1 яйцо, 2 стакана ягодного джема, 20 г сахарной пудры.

Способ приготовления. Готовое тесто раскатайте ровным слоем, поместите на приготовленный противень, обрежьте лишнее тесто, положите джем и загните края. Из остатков теста нарежьте узкие полоски и сделайте поверх начинки решетку. Полоску теста прикрепите к краям пирога яйцом. Затем поставьте пирог в теплое место, чтобы он поднялся. Когда пирог поднимется, смажьте верх взбитым яйцом и поставьте в духовой шкаф на 20—30 мин. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Печенье из ржаной муки

Требуется: 2 стакана ржаной муки, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. питьевой соды, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. В миску разбейте яйца, всыпьте сахар и, помешивая, добавляйте растопленное масло, а потом холодную сметану. Затем положите соду, предварительно смешанную с мукой, и замесите крутое тесто. Полученное тесто раскатайте тонким слоем, всю поверхность которого смажьте яичным желтком, проведите вилкой зигзагообразные линии, вырежите специальной выемкой разнообразные фигурки, которые уложите на противень, смазанный маслом. Печенье поставьте в духовой шкаф на 30—40 мин.

Кекс лимонный

Требуется: 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 6 яиц, 5 г изюма, 10 г цедры лимона, 3 стакана молока.

Способ приготовления. Разотрите масло с сахаром так, чтобы масса получилась пышной и сахар растворился. Добавьте яичные желтки, все разотрите добела, добавьте лимонную цедру, молоко, муку, изюм, все перемешайте, прибавьте яичные белки, взбитые в пену. Полученное тесто переложите в форму, смазанную сливочным маслом.

Кекс поставьте в духовой шкаф на 40—50 мин.

Витамин А имеет огромное значение для организма. Он способствует правильному развитию костной системы, вследствие чего его называют витамином роста. Он просто необходим для младенцев. При его недостатке развивается «куриная слепота», выражающаяся в том, что человек утрачивает зрение при сумеречном освещении. При полном отсутствии этого витамина поражается роговая оболочка глаза, развивается ксерофтальмия, приводящая к полной слепоте. Витамин А также предохраняет от поражения слизистую оболочку дыхательных путей и органов пищеварения.

Витамин А содержится в сливочном масле, в цельном молоке, в яичном желтке, в печени животных. Морковь, шпинат, салат, щавель богаты каротином, который в организме человека превращается в витамин А.

Морковно-яблочное пюре

Требуется: 1 морковь, 1 яблоко, 1 ст. л. клюквы, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Очищенную морковь и яблоко натрите на терке. Клюкву раздавите и смешайте с сахаром. Натертое яблоко и морковь смешайте с клюквой. Положите в вазочки, посыпьте сахаром.

Морковный сок со сливками

Требуется: 3 моркови, 50 г сливок, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте холодную кипяченую воду, после чего все размешайте, отожмите сквозь сито, соедините со сливками. Подавайте к столу остывшим, но не холодным.

Морковные котлеты

Требуется: 2 моркови, 1 ч. л. манной крупы, 1/2 ч. л. сахара, 20 г сливочного масла, 20 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления. Морковь очистите, промойте и натрите на мелкой терке, положите в кастрюлю, добавьте воды и тушите до готовности. После всыпьте манную крупу, соль, сахар и поварите еще около 5 мин, все время помешивая. Полученную массу охладите, разделите на котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на сливочном масле.

Витамин D имеет особое значение для правильного развития костной системы. При его недостатке может развиться рахит. Кости

при рахите легко деформируются и принимают уродливую форму. Главный источник витамииа D — рыбий жир, ио ои также содержится и в цельном молоке, яичиом желтке, в печени.

Печенка в сметане

Требуется: $^{1}/_{2}$ кг печени, $^{1}/_{2}$ стакана сметаиы, 1 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, 1 стакаи мясиого бульоиа, 20 г сливочного масла, соль, зелеиь петрушки и укропа.

Способ приготовления. Печенку обмойте, очистите от пленок и желчиых протоков, иарежьте ломтиками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте иа сковороде в сливочном масле. Затем сложите в иеглубокую кастрюлю, прибавьте лук, мелко иарезаиный и слегка поджаренный, сметаиу, сок со сковороды, где жарилась печень, стакаи мясиого бульоиа. Закройте кастрюлю крышкой и тушите иа слабом огие 25—30 мин.

Ломтики готовой печеики уложите иа блюдо. Соус, получеиный при тушеиии, посолите и полейте им печеику. Сверху приготовленное блюдо посыпьте мелко рублеииой зелеиью.

Печенка жареная

Требуется: $^{1}/_{2}$ кг печеии, 2 ст. л. муки, 20 г сливочиого масла, соль, зелеиь.

Способ приготовления. Печеику обмойте, очистите от пленок, иарежьте иебольшими ломтиками, посолите, обваляйте в муке и жарьте иа сливочиом масле около 10—20 мии. Готовую печеиь уложите иа блюдо, полейте соком, оставшимся после жарки печеии, и растопленным сливочным маслом.

Взбитая яичница

Требуется: 20 г сливочиого масла, 4 яйца, $^{1}/_{4}$ стакаиа молока, зелеиь петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. В кастрюле растопите сливочное масло, разбейте в него яйца, добавьте молока, посолите и аккуратно взбейте вилкой. После этого поставьте иа средиий огоиь и варите, непрерывио помешивая. Когда яичиица превратится в жидкую кашу, сиимите ее с огня и выложите иа тарелку, посыпьте сверху рублеиой зелеиью.

Для иормальиой работы желудочио-кишечиого тракта необходимо твердо устаиовить часы приема пищи и правильно распреде-

лить ее как по калорнйности, так н по входящим в нее продуктам. Наилучшим режимом питаиня для кормящей матерн считается четырехразовое питаине.

Первый, утренний (от 7 до 9 ч утра) *завтрак* должен содержать 25—30% всего суточного рациона.

Второй завтрак (от 11 до 1 ч) — 10—15%.

Продукты, богатые белком, используйте для *обеда* (от 5 до 7 ч). Белкн длнтельное время задерживаются в органнзме н требуют зиачительиого количества пищеварнтельных соков, поэтому переваривание таких продуктов лучше происходнт днем.

На *ужин* (от 10 до 11 ч) следует оставить овощные и крупяные блюда. Ужин должеи содержать лишь 10—15% всего диевного рациона.

Этот режим можно нзменнть, но важно, чтобы часы завтрака, обеда и ужина были твердо установлены н чтобы не было большнх перерывов в прнеме пнщн.

Глава 18
Восстановительная гимнастика для мам

Один из основных вопросов, который интересует молодых мам, которые оправились от родов, — это то, как вернуть себе хорошую физическую форму, былую стройность и гибкость, избавиться от родовых растяжек и рыхлости кожи и т. д.

Достичь этой цели не так уж сложно, важно не лениться и после выписки из родильного дома в первые 8 недель так организовать свой режим дня, чтобы домашняя работа и забота о ребенке чередовалась с отдыхом, обязательным пребыванием на воздухе (не менее 2 ч в день) и физическими упражнениями.

Обязанность каждой молодой матери по отношению к себе — найти возможность для гимнастики: если во время беременности можно найти массу причин ее не делать, то после родов отстраняться от физкультуры — только вредить себе. Поэтому для физкультуры важно использовать любое свободное время, когда молодая мама не слишком утомлена и может сосредоточиться и когда никто не будет ее отвлекать.

Прежде чем говорить о самих физических занятиях, следует сказать об их несомненной пользе для молодой мамы, ведь ее здоровье — это залог благополучия малыша, которому требуются ее внимание, силы, забота. Уставшая и измученная мать не способна полноценно заниматься ребенком, т. к. сама нуждается в опеке и внимании.

Недостаток движения часто ухудшает состояние здоровья женщины не только в период беременности, затрудняет роды, но и осложняет самочувствие в период после родов. Двигательная активность обеспечивает более полноценное восстановление после родов, зато недостаток движений неминуемо приводит к ухудшению здоровья в целом.

Физические упражнения — это вид активного отдыха, поэтому, прежде чем приступать к ним, следует прилечь в тихой комнате, поспать, чтобы устранить усталость, иначе зарядка только ухудшит самочувствие и не даст никакого положительного результата. Для того чтобы гимнастика оказывала полезное воздействие, необходима дополнительная сосредоточенность. Заниматься с пре-

рываиием (между дел) или чисто механически, не прочувствовав движеиия, не имеет смысла.

Систематическое выполнение молодыми мамами физических упражнений очень полезно. Гимнастика вызывает нагрузку иа работающие мышцы, и это сопровождается расширением питающих сосудов. Расширение кровеносных сосудов происходит также и в прилегающих органах. Такая гимнастика, связанная с преимущественной нагрузкой на мышцы тазового дна и на мышцы, близко к ним расположенные, приводит к лучшему питанию органов малого таза. Женщииам, недавно ставшим мамами, совершеино иеобходимо восстановить иормальную работоспособиость этих органов.

Физические упражиения, при которых сокращаются и расслабляются мышцы брюшного пресса, помогают периодическому повышению и понижению внутрибрюшного давления. Такая гимнастика вызывает поочередно то уменьшение, то увеличение иагрузки на дно малого таза, в результате чего мышцы таза рефлекторно сокращаются (двойной эффект).

Основной целью гимнастики в период послеродового отпуска является укрепление мышц и связочного аппарата таза и позвоиочника; восстановление стройности фигуры; предупреждение возможности загиба матки.

Комплекс 1

После утреииего пробуждения молодым мамам рекомендуется выполнять следующие упражнения.

1. И. п. (исходное положение) — лежа на спиие, ноги согнуты в коленях, ступни на постели параллельно иа ширине плеч, руки согнуты, ладони на затылке. Свободно прогните позвоиочиик в пояснице иад постелью, а потом плотно прижмите его к постели. При этом должны хорошо работать тазобедреииые суставы. Дыхаиие свободиое, равиомериое. Повторите движения 3—5 раз. Постепенно, с нарастанием тренированности, доведите количество повторений до 10—12 раз и выполняйте движения с большим усилием.

2. И. п. — то же. Скользя ступнями по постели, вытяните ноги, поднимите руки вверх и повернитесь на правый бок. Вернитесь в и. п. и выполиите упражнение с повтором на левый бок. Повторите движение 2—3 раза в каждую сторону.

Каждая женщина, даже будучи очень занятой, всегда может уделить 2—4 мин для подобного перехода от сна к бодрствованию. Такая зарядка содействует укреплению нервов и улучшению кровообращения.

Если есть время, следует уделить 15—20 мин (1—2 раза в день) физкультуре, индивидуально подобрав себе упражнения из предлагаемых ниже комплексов.

Комплекс 2

Этот комплекс физических упражнений рассчитан на женщин после выписки из родильного дома и до 10 дня после родов.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните руки в локтевом суставе; упираясь ногами, приподнимите грудную клетку — вдох; вернитесь в исходное положение, расслабьте все мышцы — выдох. Повторите 3—4 раза.

2. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнимите голову, подбородком коснитесь груди, стопы согните (подтяните на себя). Правой рукой подтянитесь к левой стопе. Вернитесь в и. п. Повторяя упражнение, левой рукой тянитесь к правой стопе. Возвращаясь в и. п., расслабьте все мышцы, дыхание не задерживайте. Повторите 2—3 раза каждой рукой.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно согните правую, затем левую ноги в коленных и тазобедренных суставах, скользя стопами. Опираясь на руки и стопы, поднимите таз, втяните тазовое дно и переднюю стенку живота. Опустите таз, поочередно разогните ноги и расслабьте мышцы. Повторите 4—5 раз.

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Опираясь на пятки, затылок и плечевой пояс, поднимите таз и прогните спину, ноги не сгибайте в коленных суставах, сильно втяните тазовое дно, вернитесь в и. п., расслабьте мышцы. Повторите 4—5 раз.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Разведите руки в стороны — вдох, вернитесь в и. п. — выдох. Повторите 3—4 раза.

6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. После глубокого вдоха на выдохе поднимите правую, прямую ногу до вертикального положения, опустите — вдох. Повторите 5—6 раз каждой ногой.

7. И. п. — лежа на животе, руки вытяните вперед. Подиимите прямую правую иогу, опустите, повторите левой иогой, затем подиимите обе иоги вместе, опустите. Дыхаиие ие задерживайте. Повторите 3—4 раза.

8. И. п. — встаньте на четвереиьки (колеиио-локтевое). На вдохе втяните живот и промежиость, держите 3—4 счета, затем расслабьте — выдох. Повторите 5—6 раз.

9. И. п. — колеиио-локтевое (иа четвереиьках). Подиимите прямую правую иогу назад и вверх, затем согиите ее и подтяиите к животу, вериитесь в и. п. Повторите 3—4 раза каждой ногой.

10. И. п. — стоя иа коленях, руки вдоль туловища. Разведите руки в стороиы, слегка разогните корпус — вдох, опустите руки — выдох. Повторите 3—4 раза.

11. И. п. — стоя иа полу, стопы вместе, ладоии иа затылок, локти разведеиы. Повериите корпус вправо с одиовремеииым отведеиием правой руки, вериитесь в и. п. Повторите поворот влево с отведением левой руки, вернитесь в и. п. Повторите упражнеиие 4 раза в каждую стороиу.

12. И. п. — стоя лицом к спинке стула, руками держитесь за спинку, пятки вместе, иоски максимальио разведены. Поднимитесь на носки, втяните промежиость, держите 3—4 счета, вернитесь в и. п. Дыхание ие задерживайте, корпус ие иаклоияйте вперед. Повторите упражнение 6—8 раз.

13. И. п. — стоя. Расслабьте мышцы плечевого пояса. Постепенное углублеиие дыхания, на выдохе вытяиите передиюю брюшиую стенку. Повторите 4—5 раз.

14. И. п. — стоя боком к спинке стула, рукой держитесь за спинку. Отведите иогу вперед, в стороиу, иазад. Переводя иогу в положение иазад, старайтесь не касаться иоском пола. Затем вериитесь в и. п. Повторите упражиеиие другой ногой. Повторите 4—5 раз каждой иогой.

15. И. п. — стоя лицом к спинке стула, держаться руками за спинку. Полиое приседаиие на выдохе, колеии прижмите друг к другу, промежиость втяните в себя. Вернитесь в и. п. Повторите 4—5 раз.

16. И. п. — стоя спиной к стенке; пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, руки вдоль туловища. Разведите руки в стороны (руки скользят по стенке — вдох, возвращаются и. п. — выдох). Повторите 4—5 раз, не отходя от стенки.

Комплекс упражнений с шариковым массажером

Физические упражнения с шариковым (и другими видами) массажером очень полезны для женщин в послеродовой период. Они представляют собой дополнительную нагрузку и в то же время позволяют расслабить мышцы, улучшить кровообращение, делая впоследствии упругой и эластичной кожу тела.

1. И. п. — стоя, в обеих руках массажер с шариками. Переведите массажер за спину. Слегка наклонитесь вперед, массажер растяните руками и положите на икроножные мышцы голени. Движением рук то вправо, то влево прокатывайте шарики массажера по телу, выпрямляйтесь, продвигая массажер вверх. Затем такими же движениями (вправо-влево) продвигайте массажер по телу вниз, к икроножным мышцам. Повторите 5—10 раз. Дышите равномерно, свободно. Темп — медленный.

2. И. п. — стоя, массажер за спиной. Правая рука вверху согнута в локте, кисть с ручкой массажера вдоль туловища. Это упражнение надо выполнять во время ходьбы на месте (или в движении). При ходьбе меняется положение рук: правая выпрямляется, левая сгибается (массажер протягивается по мышцам спины), одновременно массажер продвигается вверх и вниз по спине. Проделав упражнение 5—10 раз в среднем темпе, остановитесь и поменяйте положение рук: левую согните, кисть с ручкой переведите к плечу, а правую опустите (правая кисть держит другую ручку массажера). То же повторите 5—10 раз, постепенно увеличивая давление массажера на массируемую поверхность.

3. И. п. — стоя, массажер впереди. Промассируйте переднюю поверхность бедер и живот.

4. Походите по комнате (или на месте) 20—25 шагов на носках, 20—25 шагов — на пятках, а затем 20—25 шагов — наступая сразу на всю ступню.

После выполнения данного комплекса упражнений следует обязательно принять теплый кратковременный душ (3—5 с) или обливание, после чего следует вытереться мягким чистым полотенцем, не растирая тело. Вода обладает высокой теплоемкостью, поэтому из всех закаливающих факторов она является самым мощным и наиболее подходящим для женского организма в период после родов.

Прохладные умывания, обливания, обертывания, обтирания, ванны, полоскания горла прекрасно развивают механизмы иммунитета и терморегуляции, стимулируют обмен веществ, образова-

ние защитных гормонов гипофиза и надпочечников, делают кожу гладкой, упругой, нежной, улучшают настроение.

Ежедневные занятия позволят молодым мамам постепенно укрепить скелетную мускулатуру, способствуя общему физическому развитию организма. В процессе занятий можно использовать какой-то определенный комплекс либо комбинировать отдельные упражнения из разных комплексов с учетом собственного состояния здоровья на определенный момент после родов, уровня тренированности, возраста и других факторов.

Необходимо знать, что вечером, непосредственно перед сном, полезны упражнения на расслабление мышц (комплексы 1—3), а движения, требующие сильного физического напряжения (комплексы 4,5), перед сном делать не рекомендуется, для них лучше выбрать время в течение дня.

Занятия должны продолжаться не менее 15 мин, желательно — 2—3 раза в день. Неплохо, если есть возможность позаниматься 40 мин. Регулярное выполнение разнообразных упражнений не только придаст телу стройность и силу, но и поможет избавиться от многих болезней. Кроме того, постоянные физические упражнения после родов позволяют женщинам улучшить свое настроение, избавиться от лени и сонливого состояния (которое часто сопровождает молодых мам), от чувства общего утомления и напряженности.

Выполняя гимнастику, следует соблюдать некоторые правила:

- не делайте упражнения чисто механически, осознавайте свои движения, прочувствуйте свое тело;
- выполняйте гимнастику не спеша, сосредоточенно. Дышите свободно, не задерживая дыхания.

Каждая молодая мама, прежде чем приступать к тренировке, должна знать, что наиболее высокая физическая работоспособность приходится на определенные часы: с 10 до 12 и с 16 до 19 ч. Именно на это время можно планировать не только физкультуру, но и трудоемкие домашние дела, чтобы не чувствовать себя разбитой. Физические нагрузки в другие часы сильно утомляют организм и способны ухудшить самочувствие, не давая возможности полноценно заниматься маленьким ребенком.

Для занятий физическими упражнения советуем выбрать определенное время, строго повторяя изо дня в день чередование труда и отдыха. Привычка к распорядку в целом облегчит жизнь мамы и сделает приятным времяпрепровождение с малышом.

Заключение

Мы надеемся, что наша книга помогла женщинам разобраться в страхах, связанных с зачатием и рождением ребенка. Самое главное, о чем мы хотели сказать — это то, что быть родителями, конечно, тяжело. Решиться на такой шаг сейчас или немного подождать — это личное дело каждой семейной пары. Но ведь дети — цветы жизни. Они, конечно, причиняют определенное количество неудобств, с ними связана куча забот и проблем. Если родители воспитают своих детей хорошими людьми, дети принесут им много радости и счастья. Самое главное — это правильно подготовить себя и свою вторую половину к появлению малыша на свет.

Ребенок — это большая ответственность, а не игрушка и не способ самоутверждения для родителей.

Будущим папам мы хотим пожелать, чтобы они были терпимее к своим женам. Мужьям следует помнить о том, что в период беременности их женам очень несладко. Организм женщины переживает значительные физиологические изменения. Будущей маме предстоит пережить роды, и иногда ей бывает просто страшно. Нужно поддержать ее в этот момент, уделяя своей возлюбленной побольше нежности и внимания. Ей это очень необходимо.

Супружеским отношениям необходимо оставаться естественными, какими они и были до беременности. Необходимо понять, что беременность не болезнь, а естественный процесс, которому подвержено почти все живое на земле.

Вероятность неблагоприятного исхода для жизни будущей матери и жизни ребенка очень и очень мала, даже в случае тяжелого протекания беременности. Следует направить свои силы и эмоции в созидательное русло и обратить большее внимание на сохранение здоровья и хорошего настроения женщины.

Мы надеемся, что, прочитав нашу книгу, семейные пары по-новому взглянули на вставшую перед ними проблему беременности и родов. Мы попытались дать наиболее полную информацию, которая поможет более ответственно подойти к проблеме беременности, родов и послеродового периода. Мы понимаем, что многие из наших рекомендаций просто неосуществимы в реальной жизни. Но все же стоит попытаться следовать тем советам, которые мы здесь предлагаем.

Родители должны разговаривать со своим еще не родившимся ребенком, смотреть с ним на снег, на весеннюю зелень, на летний цветочный ковер, слушать шум моря и шуршание осенних листь-

ев. Пусть малыш заранее почувствует, как прекрасен этот мир.

Будущее матернинство никонм образом не уродует женщину, а, наоборот, преображает ее: в ней появляются мягкость, женственность н поразительная внутренняя красота.

Желанная беременность — это счастлнвое ожнданне, приятное волненне, это сознанне того, что внутрн появнлась и растет новая жнзнь. Еще не родившийся ребенок уже жаждет любвн, нежности, заботы. Он моментально реагнрует на все, что пронсходнт с его мамой. Если ей нездоровнтся — н ребенок страдает вместе с ней, она нервничает — н сердечко ребенка нспуганно забилось, но еслн у мамы хорошее настроенне, она спокойна н счастлнва, то н ребенку тепло н уютно — он чувствует себя в полной безопасности.

Мы желаем вам н вашему малышу только здоровья, чтобы ребенок не был вам в тягость н радовал вас каждую мннуту вашей жнзнн.

Будьте счастлнвы!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Научно-популярное издание

Дружинин Андрей, Дружинина Ольга

АЗБУКА БЕРЕМЕННОСТИ

Уникальное пособие для счастливой мамы

Редактор *М.В. Бакланова*

Корректор *Г.И. Синяева*

Компьютерная верстка *А.А. Чаннова*

Подписано к печати с готовых диапозитивов 15.05.2003.
Формат 84x108 $^{1}/_{32}$. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44. Уч.-изд. л. 15,85.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 7701.

ЗАО «Центрполиграф»
125047, Москва, Оружейный пер., д. 15, стр. 1,
пом. ТАРП ЦАО

Для писем:
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15
E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в Тульской типографии.
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109

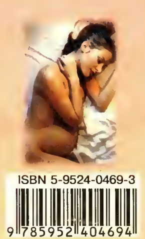
Андрей и Ольга Дружинины

АЗБУКА БЕРЕМЕННОСТИ

Вы хотите зачать ребенка желаемого пола? Знать, как вести себя женщине во время беременности и родов? И что делать мужчине для счастья еще неродившегося малыша?

Благодаря уникальному пособию будущие родители легко «спланируют» мальчика или девочку в зависимости от возраста и месяца рождения матери, времени года или суток, господствующего знака зодиака, срока овуляции, а также с помощью особой диеты. Молодые супруги постигнут науку сексуальной гармонии и найдут идеальную позицию для зачатия ребенка. Женщины узнают, как одеваться и какой косметикой пользоваться, чтобы выглядеть очаровательней Мадонны, а будущие отцы освоят науку «дипломатии» в ответственный период ожидания ребенка в семье.

Исчерпывающая информация о стиле жизни и поведении женщины, в том числе при беременности, осложненной заболеваниями, до родов, во время и после них поможет избавиться от страхов, связанных с зачатием и рождением ребенка, и сделает молодых родителей уверенными в том, что их малыш родится здоровым и счастливым.



ISBN 5-9524-0469-3

9 785952 404694

ЦЕНТРПОЛИГРАФ